


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ  
МБОУ «СОШ №19»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО  
учителей нач. классов

  
Алферова Ж.А.

Протокол №1  
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УР

  
Михейкина С.Ю.

Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор  
МБОУ «СОШ №19»

  
Кованова О.С.

Приказ №196  
от «29» августа 2024 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 4421707)

### учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов  
на 2024-2025 учебный год

Составитель: Голубицкая Ирина Геннадьевна  
учитель физической культуры

Город Рубцовск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой

основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

#### Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

#### Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

#### Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	Знания о физической культуре -2 часа				
1	Вводный инструктаж для учащихся на уроке ФК и занятиях на открытых спортплощадках. Физическая культура у древних народов	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
2	История появления современного	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	спорта				
	Легкая атлетика- 6 часов				
3	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Построение в шеренгу и колонну по одному. Ходьба и бег в колонне. Бег с увеличением дистанции	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/</a>
4	Техника старта. Бег на скорость, короткая дистанция. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег наперегонки. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a>
5	Бег с преодолением препятствий. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 10-15 м. Бег с торможением.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
6	Техника и подбор темпа равномерного бега до 3-4 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
7	Техника безопасности при прыжках в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег в среднем темпе до 6 мин	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
8	Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча. Броски набивного мяча из-за головы в положении стоя на месте. Бег в среднем темпе. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/</a>
	Прикладно-ориентированная физическая культура-3 часа				
9	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
10	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1 км. Подтягивание.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
11	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Метание мяча на дальность. Бег по пересеченной местности.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол) -5 часов				
12	Техника безопасности при занятиях в спортзале и при проведении занятий по спортиграм. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Школа мяча»	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
13	Приемы баскетбола: ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
14	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
15	Приемы баскетбола: Ведение мяча на месте и в движении. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
16	Ведение мяча на месте и в движении. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Способы самостоятельной деятельности- 2 часа					
17	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
18	Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
Гимнастика с основами акробатики - 11 часов					
19	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды и упражнения	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
20	Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте Упражнения в равновесии. Прыжки через скакалку	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
21	Строевые упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении. Прыжки через скакалку	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
22	<b>Строевые упражнения. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Упражнения на гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку</b>	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
23	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	и движением руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на гибкость. Игры				
24	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
25	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке. Игры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
26	ОРУ на развитие гибкости Полоса препятствий с передвижением по гимнастической скамейке и стенке.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
27	Инструктаж по ТБ. Ритмическая гимнастика Упражнения в лазании по канату в три приёма	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
28	Ритмическая гимнастика Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения в танцах галоп и полька	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>
29	ОРУ на развитие гибкости и силы. Игры, эстафеты с элементами акробатики.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
	Прикладно-ориентированная физическая культура- 3 часа				
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО . Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке .Поднимание туловища. Игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
31	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя. Поднимание туловища из положения лёжа на спине. Игры	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
32	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Отжимание	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
	Оздоровительная физическая культура-2 часа				
33	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика. Их влияние на	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	восстановление организма после умственной и физической нагрузки.				/lesson/4453/start/226236/
34	Закаливание организма.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
	Лыжная подготовка – 12 часов				
35	Техники безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Требования к температурному режиму, к одежде и обуви. Подборка инвентаря	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
36	Построение на лыжах. Переноска и надевание лыж. Ступающий шаг.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
37	Ступающий шаг. Повороты переступанием. Передвижение приставными шагами.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
38	Техника скользящего шага. Передвижение на равнине «полуелочкой», «елочкой». Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
39	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки.	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
40	Движение скользящим шагом по пересеченной местности 500 м. Игры на лыжах	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
41	Техника спусков и подъемов, торможения плугом. Движение скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
42	Торможение плугом. Спуски и подъемы. Преодоление дистанции 1000 м попеременным двухшажным ходом в быстром темпе	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
43	Техника одновременного двухшажного хода. Подвижные игры на точность движений с приёмами лыжной подготовки	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
44	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания в движении. Игры	1	0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Преодоление дистанции 1000-2000 м попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом. Игры на лыжах		0	1	www.edu.ru <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Преодоление дистанции 1000-2000 м попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом в быстром темпе.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
<b>Спортивные игры (волейбол) -7 часов</b>					
47	Инструктаж по ТБ. Стойка волейболиста. Перемещение. Положение рук. Передача мяча сверху. Прием мяча снизу	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
45	Подача мяча. Передача и прием мяча. Бросок набивного мяча	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
46	Подача мяча. Передача и прием мяча. Челночный бег 3x10 м	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
50	Передача мяча через сетку. Подача мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
51	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Передача мяча через сетку. Подача мяча. Подвижная игра «Пионербол»	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
52	Передача мяча через сетку. Подача мяча. Пионербол с элементами волейбола	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
53	Развитие прыгучести. Игра волейбол. Правила игры.	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
<b>Спортивные игры – 8 часов</b>					
54	Техника безопасности при занятиях в спортзале и при проведении занятий по спортиграм. Ловля и передача мяча на месте. Игра «Школа мяча»	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/">https://resh.edu.ru/subject/</a>
55	Приемы баскетбола: ловля и передача мяча на месте. Игра «Мяч водящему»	1	0	1	<a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a> <a href="https://uchi.ru/">https://uchi.ru/</a>
56	Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте. Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
57	Ведение мяча на месте и в движении. Игры с приемами баскетбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
58	Техника безопасности. Правила игры в	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	футбол. Игры с приемами футбола: метко в цель				
59	Футбольный бильярд. Бросок ногой. Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
60	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Эстафеты с приемами футбола	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
61	Ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Футбол.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
	Легкая атлетика – 5 часов				
62	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника и подбор темпа равномерного бега до 3-4 мин. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с ускорением 30 м.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
63	Техника старта. Бег на скорость, короткая дистанция. Ходьба и бег в медленном и быстром темпе. Бег наперегонки. Эстафеты	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
64	Техника безопасности при прыжках. Прыжок в длину с разбега. Бег с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30-60 м.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
65	Техника безопасности при метании мяча. Метание мяча. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Бег в среднем темпе до 6 мин	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
66	Метание мяча. Бег 300- 500м. Прыжки в длину с разбега.	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
	Прикладно-ориентированная физическая культура.-2 часа				
67	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Отжимание. Бег на 30,60м. Челночный бег.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
68	Демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО. Бег 1,5 км. Метание мяча на дальность.	1	1	0	<a href="https://www.gto.ru/news/contacts">https://www.gto.ru/news/contacts</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА  
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство  
«Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 1-4 КЛАСС/ЛЯХ В.И., АКЦИОНЕРНОЕ ОБЩЕСТВО  
«ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРОСВЕЩЕНИЕ»;

ПРИМЕРНЫЕ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ФГОС.

-ЖЕЛЕЗНЯК Ю.Д. СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ. М., «ФИС», 1984г.

-КОВАЛЬКО В.И. ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ. М., «ВАКО» 2004.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ  
РЭШ

<https://www.gto.ru/news/contacts>

[HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/](http://ru.sport-wiki.org/) (ВИДЫ СПОРТА)

[NSPORTAL.RU](http://nsportal.ru) (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

[nsportal.ru](http://nsportal.ru)

<https://resh.edu.ru/>

<https://interneturok.ru/>

<http://www.openclass.ru>

<http://methodsovet.su>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА  
УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая

Коврик гимнастический

Маты гимнастические

Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный)

Скакалка гимнастическая

Палка гимнастическая

Обруч гимнастический

Секундомер

Флажки разметочные на опоре

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи баскетбольные для мини-игры

Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Компрессор для накачивания мячей

Пришкольный стадион (площадка)

Легкоатлетическая дорожка

Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Перекладина гимнастическая

Скамейка гимнастическая  
 Коврик гимнастический  
 Маты гимнастические  
 Мяч набивной (1 кг, 2 кг)  
 Мяч малый (теннисный)  
 Скакалка гимнастическая  
 Палка гимнастическая  
 Обруч гимнастический  
 Секундомер  
 Флажки разметочные на опоре  
 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
 Рулетка измерительная (10 м, 50 м)  
 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
 Мячи баскетбольные для мини-игры  
 Сетка волейбольная  
 Мячи волейбольные  
 Мячи футбольные  
 Компрессор для накачивания мячей  
 Пришкольный стадион (площадка)  
 Легкоатлетическая дорожка  
 Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры, их отличительные признаки и предназначение. Спос обы измерения пульса. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3">https://resh.edu.ru/subject/9/3</a>
2.2	Дозирование физических упражнений для комплексов	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>

	физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год				
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.2	Легкая атлетика	11			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.3	Лыжная подготовка	12			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.4	Баскетбол	9			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.5	Волейбол	7			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
2.6	Футбол	4			<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8		<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			