

Департамент социальной защиты населения г. Москвы

Государственное бюджетное образовательное учреждение

г. Москвы

Центр реабилитации и образования №7

Рассмотрено

на заседании ШМО

Пр. № 2 от 16.09.23г.

*Сальникова Н.В.*

Согласовано

Зам. директора по УВР

*И.В. Рибелка* И.В. Рибелка

*«16» сентября* 2023г

Утверждаю

Директор ГБОУ ЦРО № 7

*С.А. Войтас* С.А. Войтас

*«16» сентября* 2023г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(базовый уровень)

для обучающихся 3 класса

Составитель:

учитель ГБОУ ЦРО №7 г. Москвы

Сальникова Н.В.

2023 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста. 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

**Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 3** классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

## 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 физкультурминутки 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 противходом; 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

— 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 УУД:*

- 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 УУД:*

- 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 третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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 противходом 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 приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.2	Легкая атлетика	12	0	12	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.3	Лыжная подготовка	13	0	13	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>



Итого по разделу		59			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	<a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
Итого по разделу		9			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	65	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Деятельность учителя с учетом программы воспитания	Электронные (цифровые) образователь ные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические		
1.	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	0	1		<a href="https://resh.edu.ru">https:// /resh.e du.ru</a>
2.	Виды физических упражнений, их предназначение для занятий физической культурой.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	1		

4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Составление комплекса физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений.	1	0	1		
----	---	---	---	---	--	--

5.	Закаливание организма. Приёмы закаливания. Способы регулирования температурных и временных режимов.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование	<a href="http://resh.edu.ru">http://resh.edu.ru</a>
6.	Дыхательная гимнастика. Зрительная гимнастика.	1	0	1	понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;	
7.	Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противходом.	1	0	1	научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)	
8.	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1	0	1	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать	
9.	Лазание по канату. Разучивание и выполнение подводящих упражнений.	1	0	1	одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального	
10.	Лазание по канату. Разучивание техники лазания по канату в три приёма.	1	0	1	состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам.	
11.	Лазание по канату в три приёма. Определение трудностей выполнения технических элементов.	1	0	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности	
12.	Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение стилизованных способов ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	

13.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.	https://reshu.edu.ru
14.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1	Освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.	
15.	Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей жерди гимнастической стенки.	1	0	1	Освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.	
16.	Прыжки через скакалку. Вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.	1	0	1	Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	

17.	Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую	https://resh.ed u.ru
18.	Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.	1	0	1	подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по	
19.	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	1	показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)	
20.	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	1	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений	
21.	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	1	договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание	
22.	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1	уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности	
23.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	1	обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями	
24.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	1	учителя, просмотр учебных фильмов	

25.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	https://resh.edu.ru
26.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону.	1	0	1	Освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;	
27.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег через набивные мячи.	1	0	1	Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание	
28.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	уважительного отношения к проигравшим, девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	
29.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	
30.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	0	1		

31.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Анализ образца учителя, выделение отдельных фаз и особенностей их	1	0	1	Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; формировать	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Разучивание последовательной техники одновременного двухшажного хода.	1	0	1	знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека	
34.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона.	1	0	1		
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками.	1	0	1		
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок.	1	0	1		



37.	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания.	1	0	1	<p>Дать необходимую информацию о технике безопасности при проведении занятий и игр по лыжной подготовке; формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; о влиянии занятий на свежем воздухе на организм человека</p>	<a href="https://resh.ed u.ru">https://resh.ed u.ru</a>
38.	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания.	1	0	1		
39.	Повороты на лыжах способом переступания. Уточнение элементов техники торможения плугом, особенностей их выполнения.	1	0	1		
40.	Повороты на лыжах способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	1		
41.	Повороты на лыжах способом переступания. Закрепление техники торможения плугом при спуске с пологого склона.	1	0	1		
42.	Повороты на лыжах способом переступания. Закрепление техники торможения плугом при спуске с пологого склона.	1	0	1		
43.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	0	1		

44.	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Разучивание правил подвижных игр.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую	https://resh.edu.ru
45.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	1	0	1	подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их	
46.	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1	освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег,	
47.	Спортивная игра баскетбол.	1	0	1	прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать	
48.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим,	
49.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	1	девочкам. реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	
50.	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		
51.	Подвижные игры с приемами баскетбола.	1	0	1		

52.	Спортивная игра волейбол.	1	0	1	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки)	https://reshedu.ru
53.	Спортивная игра волейбол.	1	0	1	различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе.	
54.	Пряма нижняя подача мяча, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим, девочкам.	
55.	Пряма нижняя подача мяча, прием и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	0	1	реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов	
56.	Спортивная игра футбол.	1	0	1		
57.	Спортивная игра футбол.	1	0	1		

58.	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1		https://reshedu.ru
59.	Подвижные игры с приемами футбола.	1	0	1		
60.	Правила выполнения спортивных нормативов. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	0	1	ормировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;	
61.	Тестирование метания малого мяча на точно.	1	0	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний	
62.	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов	
63.	Тестирование наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	0	1		
63	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа, за 30 секунд.	1	0	1		

64.	Тестирование челночного бега 4x10 метров.	1	0	1	<p>ормировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и выполнять и само страховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов</p>	<a href="https://www.gto.ru">https://www.gto.ru</a>
-----	---	---	---	---	---	---

65	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	1	0	1	Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;	https://www.gto.ru/
66	Метание теннисного мяча на дальность	1	0	1	научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний	
67	Бега на 30 метров с высокого старта.	1	0	1	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациям и учителя, просмотр учебных фильмов	
68	Челночный без 3x10 метров	1	0	1		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	68
-------------------------------------	----	---	----



## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»
3. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
4. Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре
5. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период
6. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации
7. Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (1-4 классы)

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&count=100>
4. <https://resh.edu.ru>
5. <https://infourok.ru>



## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая жёсткая, мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, перекладина навесная универсальная, мяч гимнастический, ковёр гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, кегли, скакалки, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Секундомер, пульсоксиметр.

