

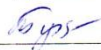
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Бурятия

МБОУ "Большелугская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО



Бухоголова Т.Б.
Протокол №1 от «29»08.29г

СОГЛАСОВАНО

Зам. по УВР



Цыремпилова С.Б.
Приказ №17/6 от «29»08.23г

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Маниларова Л.С.
Приказ №17/6 от «29»08.23г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 3639895)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 класса

у.Большой Луг

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

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.

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 всплывание, 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 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

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 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 в 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	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	1	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Физическая нагрузка	1	2	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	1	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	0	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	5	0	5	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.2	Легкая атлетика	7	0	7	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.4	Плавательная подготовка	6	0	6	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2.5	Подвижные и спортивные игры	9	0	9	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	0	25	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
Итого по разделу		25			
Итого		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	62	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Физическая культура у древних народов История появления современного спорта	1	1	0	04.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
2	Виды физических упражнений	1	1	0	06.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	0	11.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
4	Дозировка физических нагрузок Составление индивидуального графика занятий по развитию физических	1	1	0	13.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	качеств					
5	Закаливание организма под душем	1	1	0	18.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
6	Дыхательная и зрительная гимнастика Строевые команды и упражнения	1	1	0	20.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
7	Строевые команды и упражнения Лазанье по канату	1	0	1	25.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
8	Лазанье по канату Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	27.09.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
9	Передвижения по гимнастической скамейке Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	02.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
10	Передвижения по гимнастической стенке Прыжки	1	0	1	04.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	через скакалку					
11	Прыжки через скакалку Ритмическая гимнастика	1	0	1	09.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
12	Ритмическая гимнастика Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	16.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
13	Танцевальные упражнения из танца галоп Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	18.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
14	Танцевальные упражнения из танца полька Прыжок в длину с разбега	1	0	1	23.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
15	Прыжок в длину с разбега Броски набивного мяча	1	0	1	25.10.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
16	Броски набивного мяча Челночный бег	1	0	1	08.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
17	Челночный бег Бег с ускорением	1	0	1	13.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	на короткую дистанцию				3	
18	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	15.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	20.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
20	Беговые упражнения с координационной сложностью Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	22.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
21	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	27.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
22	Повороты на лыжах способом	1	0	1	29.11.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	переступания на месте Повороты на лыжах способом переступания в движении				3	
23	Повороты на лыжах способом переступания в движении Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	04.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
24	Повороты на лыжах способом переступания Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	06.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
25	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона Скольжение с пологого склона с поворотами и	1	0	1	11.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	торможением					
26	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	13.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
27	Правила поведения в бассейне Разучивание специальных плавательных упражнений Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	18.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
28	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и	1	0	1	20.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	всплывание					
29	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание Упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	25.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
30	Упражнения в плавании кролем на груди Упражнения в плавании брассом	1	0	1	27.12.2023	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
31	Упражнения в плавании брассом Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	10.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
32	Упражнения в плавании дельфином	1	0	1	15.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
33	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	1	17.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	стрелки					
34	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки Спортивная игра баскетбол	1	0	1	22.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
35	Спортивная игра баскетбол Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	24.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
36	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	29.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
37	Подвижные игры с приемами баскетбола Спортивная игра волейбол	1	0	1	31.01.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
38	Спортивная игра	1	0	1		https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020

	волейбол Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении				05.02.2024	0
39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Спортивная игра футбол	1	0	1	07.02.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
40	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	12.02.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
41	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	14.02.2024	https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020
42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Правила ТБ на уроках. Сохранение и	1	0	1	19.02.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	укрепление здоровья через ВФСК ГТО Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	21.02.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	26.02.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	28.02.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1	1	0	1	04.03.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	км. Эстафеты					
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	06.03.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1	11.03.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
49	Освоение правил и техники	1	0	1	13.03.202	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты				4	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	18.03.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	20.03.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	01.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	03.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	08.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	15.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	17.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г.	1	0	1	22.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	Подвижные игры					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	24.04.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	06.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	08.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
61	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	13.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

	комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	15.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
63	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	20.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html
64	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	22.05.2024	https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	64	6	58	
---	----	---	----	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций
/ В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://www.youtube.com/@liamelonanimation6336>

<https://gtonorm.ru/4-klass/>

<https://spo.1sept.ru/urok/index.php?SubjectID=220020>

<https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-nachalnoy-shkoli-normi-gto-2218063.html>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних	1			06.09.223	

	народов					
2	История появления современного спорта	1			08.09.23	
3	Виды физических упражнений	1			13.09.23	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			15.09.23	
5	Дозировка физических нагрузок	1			20.09.23	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			22.09.23	
7	Закаливание организма под душем	1			27.09.23	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			29.09.23	
9	Строевые команды и упражнения	1			04.09.23	
10	Строевые команды и упражнения	1			06.09.23	
11	Лазанье по канату	1			11.09.23	
12	Лазанье по канату	1			13.09.23	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1			18.09.23	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1			20.09.23	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1			25.09.23	
16	Передвижения по гимнастической стенке	1			27.09.23	
17	Прыжки через скакалку	1				
18	Прыжки через скакалку	1				
19	Ритмическая гимнастика	1				

20	Ритмическая гимнастика	1				
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				
25	Прыжок в длину с разбега	1				
26	Прыжок в длину с разбега	1				
27	Броски набивного мяча	1				
28	Броски набивного мяча	1				
29	Челночный бег	1				
30	Челночный бег	1				
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				

37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				
47	Правила поведения в бассейне	1				
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну	1				

	ходьбой и прыжками					
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				
55	Упражнения в плавании брассом	1				
56	Упражнения в плавании брассом	1				
57	Упражнения в плавании дельфином	1				
58	Упражнения в плавании дельфином	1				
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				
61	Спортивная игра баскетбол	1				
62	Спортивная игра баскетбол	1				
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				

65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				
67	Спортивная игра волейбол	1				
68	Спортивная игра волейбол	1				
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				
71	Спортивная игра футбол	1				
72	Спортивная игра футбол	1				
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Бег на 1000м					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1				

	Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1				

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразоват. организаций /

В. И. Лях.

— 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019 — 176 с.

Электронный учебник. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 класс

В.И. Лях, Просвещение 2017г. стр. 59-93

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и

начального профессионального образования. <http://schoolcollection.edu.ru>

Официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне" <https://o-gto.ru>

