

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тамбовской области
Администрация Сампурского района
МБОУ «Сатинская СОШ»



УТВЕРЖДЕНО
Приказ от «30» августа № 720
Директор *И.В. Абрамова* И.В. Абрамова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура
для обучающихся 3 класса

п.Сатинка 2024 год

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.

Число часов для изучения физической культуры на уровне 3 класса – 102 часа (3 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

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.

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 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

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	2			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.3	Физическая нагрузка	2			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.2	Легкая атлетика	10			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.3	Лыжная подготовка	12			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.4	Плавательная подготовка	12			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://www.reshe.edu.ru/class/3/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://www.gto.ru/#gto-method
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		всег о	Контрольны е работы	Практически е работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Стр.7-13 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	История появления современного спорта	1				Стр.13-18
3	Прыжок в длину с разбега	1				Стр.96-97 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
4	Прыжок в длину с разбега	1				Стр. 96-97 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6174/start/
5	Броски набивного мяча	1				Стр.100-104 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
6	Броски набивного мяча	1				Стр.100-104 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

7	Челночный бег	1				Стр.92 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Челночный бег	1				Стр.92 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Стр.92 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Стр.92-107 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/ https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/4457/start/
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Стр-99-107
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Стр.92-107
13	Правила поведения в бассейне	1				Стр.137-142

14	Разучивание специальных плавательных упражнений					Стр.137-142
15	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Стр.147-143
16	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				Стр137-143
17	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://www.gto.ru/#gto-method
18	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://www.gto.ru/#gto-method
19	Освоение правил и	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/#gto-method
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://www.gto.ru/#gto-method
23	Освоение	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://www.gto.ru/#gto-method
25	Виды физических упражнений	1				Стр.18-19 https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
26	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Стр.78
27	Строевые команды и упражнения	1				Стр107

28	Строевые команды и упражнения	1				Стр107-110
29	Лазанье по канату	1				Стр.122-123
30	Лазанье по канату	1				Стр.122-123
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Стр121
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Стр.121
33	Передвижения по гимнастической стенке	1				Стр121
34	Передвижения по гимнастической стенке	1				Стр120-121
35	Прыжки через скакалку	1				https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
36	Прыжки через скакалку	1				https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/

						440/
37	Ритмическая гимнастика	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
38	Ритмическая гимнастика	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
39	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
41	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
42	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/7457/start/263166/
43	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Стр137-143
44	Упражнения ознакомительного	1				Стр137-143

	го плавания: погружение в воду и всплывание					
45	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Стр137-143
46	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Стр137-143
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				https://www.gto.ru/#gto-method
48	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	<p>комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
49	<p>Дозировка физических нагрузок</p>	1				
50	<p>Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств</p>	1				
51	<p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1				<p>Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p>
52	<p>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</p>	1				<p>Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/</p>

53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
54	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
57	Повороты на лыжах способом переступания	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
58	Повороты на лыжах способом переступания	1				Стр.142-151 https://www.reshe.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Стр.142-151

60	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Стр.142-151
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Стр.142-151
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Стр.142-151
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method

70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание	1				https://www.gto.ru/#gto-method

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method

75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://www.gto.ru/#gto-method
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://www.gto.ru/#gto-method
78	Упражнения в плавании	11				Стр.137-143

	бассом					
79	Упражнения в плавании брассом	1				Стр.137-143
80	Упражнения в плавании дельфином	1				Стр.137-143
81	Упражнения в плавании дельфином	1				Стр.137-143
82	Закаливание организма под душем	1				Стр.50 https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
83	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Стр.35-40
84	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Стр-128-137
85	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1				Стр-128-137

	стрелки					
86	Спортивная игра баскетбол	1				Стр-128-137
87	Спортивная игра баскетбол	1				Стр-128-137
88	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				
89	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Стр-128-137
90	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Стр-128-137 https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
91	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Стр-128-137 https://www.resn.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
92	Спортивная игра волейбол	1				Стр-128-137
93	Спортивная игра волейбол	1				Стр-128-137
94	Прямая нижняя	1				Стр-128-137

	подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
95	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Стр-128-137
96	Спортивная игра футбол	1				Стр-128-137
97	Спортивная игра футбол	1				Стр-128-137
98	Подвижные игры с приемами футбола	1				Стр-128-137
99	Подвижные игры с приемами футбола	1				Стр-128-137
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				https://www.gto.ru/#gto-method

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

-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 Пособие для учителя
3 классы.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <http://window.edu.ru/>

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Комплект для занятий по общей физической подготовке: гимнастические скамейки, маты, шведская стенка, гимнастические палки, мячи резиновые, обручи.

Комплект для занятий гимнастикой:

корпус козла гимнастического школьного, корпус бревна гимнастического школьного, маты гимнастические, мостик гимнастический, обручи, скакалки, шведская стенка.

Комплект для занятий легкой атлетикой: планки для прыжков в высоту, дорожка для прыжков в длину с места, мячи для метания в цель, цель для метания навесная.

Комплект для спортивных и подвижных игр: мячи волейбольный, мячи баскетбольные,

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мультимедийный проектор, ноутбук.

