

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Общеобразовательное учреждение Заводоуковского городского округа
«Новозаимская средняя общеобразовательная школа имени героя
Советского Союза В.М.Важенина»

МАОУ «Новозаимская СОШ»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей
физической культуры
 Н.А.Герасимова
Протокол №1 от 28.08.2026

СОГЛАСОВАНО
заместитель
директора

 С. А. Матозёва
Протокол МС от
28.08.2026

УТВЕРЖДЕНО
Приказом МАОУ
«Новозаимская СОШ»
№ 201 31.08.2026



Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
для 3 класса
начального общего образования
на 2026 – 2027 учебный год

Составитель:
Герасимова Н.А.
Учитель физической культуры

с. Новая Заимка, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с ФГОС НОО, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 № 286, с учётом ФОП НОО, утверждённой приказом

Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 (с обновлением от 12.07.2023 № 74229), с учётом приказа Минпросвещения от 19 марта 2024 г.

№ 171 «О внесении изменений в некоторые приказы министерства просвещения российской федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования», в соответствии с Положением о рабочих программах учебных предметов, учебных курсов (в том числе курсов внеурочной деятельности), учебных модулей, разрабатываемых на основе обновленных ФГОС и в соответствии с требованиями Федеральных образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования от 30.05.2023 №11.

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.

Воспитательный потенциал учебного предмета «Физическая культура» реализуется через:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной 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 разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности:

челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. 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

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 назначению: 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, развитию 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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- 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	1			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://edcoo.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://edcoo.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://edcoo.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://edcoo.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://edcoo.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://edcoo.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		46			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 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			https://edcoo.ru/

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			https://edcoo.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://edcoo.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12			https://edcoo.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://edcoo.ru/
2.3	Лыжная подготовка	8			https://edcoo.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	17			https://edcoo.ru/

Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://edcoo.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ПО КАЖДОЙ ТЕМЕ

В течение года планируется 16 зачетов, оценивание учащихся проходит с помощью таблицы нормативов ГТО. Оценка 5 - выставляется учащемуся, выполнившему испытание (тест) на серебряный или золотой знак отличия.

Оценка 4 – выставляется учащемуся, выполнившему испытание (тест) на бронзовый знак отличия.

Оценка 3 – выставляется учащемуся, показавшему правильную технику испытания (теста) но не уложившийся в норматив.

Оценка 2- выставляется учащемуся, отказавшемуся выполнять испытание (тест).

График проведения контрольных нормативов и зачетов

№п\п	Контрольное испытание	Сроки проведения	
		план	факт
1.	Бег 60м.	сентябрь	
2.	Метание малого мяча на дальность.	сентябрь	
3.	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	сентябрь	
4.	Равномерный бег 1500-2000 метров.	октябрь	

5.	Подача волейбольного мяча через сетку (волейбол)	октябрь	
6.	Подтягивание на высокой или низкой перекладине, отжимания в упоре лежа.	ноябрь	
7.	Наклон вперед, из положения стоя, с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см	декабрь	
8.	Опорный прыжок. Оценка техники опорного прыжка.	декабрь	
9.	Прохождения дистанции 2-3 км (лыжи)	февраль	
10.	Челночный бег 3*10.	март	
11.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	апрель	
12.	Непрерывный 6 минутный бег-ходьба	апрель	
13.	Прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».	май	
14.	Метание малого мяча на дальность.	май	
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	май	
16.	Равномерный бег 1500-2000 метров.	май	

Возрастная группа от 7 до 10 лет

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							

Юноши			Девушки		
Бронзовы й знак	Серебрян ый знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак

Обязательные испытания (тесты)

1.	Бег на 30 м (с)	5,3	5,1	4,7	5,6	5,4	5,0
	или бег на 60 м (с)	9,6	9,2	8,2	10,6	10,4	9,6
2.	Бег на 2 км (мин, с)	10.00	9.40	8.10	12.10	11.40	10.00
	или бег на 3 км (мин, с)	15.20	14.50	13.00		-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	6	8	12	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	13	17	24	10	12	18

	(количество раз)						
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	20	24	36	8	10	15
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+4	+6	+11	+5	+8	+15
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,1	7,8	7,2	9,0	8,8	8,0
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	340	355	415	275	290	340

	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	170	190	215	150	160	180
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	35	39	49	31	34	43
8.	Метание мяча весом 150 г (м)	30	34	40	19	21	27
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	18.50	17.40	16.30	22.30	21.30	19.30
	или бег на лыжах на 5 км (мин, с)	30.00	29.15	27.00	-	-	-
	или кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	16.30	16.00	14.30	19.30	18.30	17.00
10.	Плавание на 50 м (мин, с)	1.25	1.15	0.55	1.30	1.20	1.03
11.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	Или стрельба из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом или из «электронного оружия»	18	25	30	18	25	30
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	21-25	26-30	15-20	21-25	26-30
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяженность)	10					

	не менее, км)					
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса	7	8	9	7	8	

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

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://www.fizkult-ura.ru/>
2. <https://spo.1sept.ru/urok/>
3. <https://resh.edu.ru/subject/9/>
4. <https://infourok.ru/>
5. <https://www.gto.ru/>
6. <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>
7. <https://www.rsl.ru/>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к реал-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
1 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
1	Что понимается под физической культурой.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/consp ect/	предварительный	Инфоурок презентация https://infourok.ru/РЭШ урок 1		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч									
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной скоростью на дистанции 30		Текущий	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-bezopasnosti		

			Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	м. Игра «Пустое место»			sti-na-uroke-legkoj - atletike-3-klass-4266475.html РЭШ урок 7		
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	1	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». <u>Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</u> Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.		Стартовый контр : 30 м.	РЭШ урок 13		
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.		оперативный	РЭШ урок 12		
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в		текущий	РЭШ урок 10		

				длина с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».					
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».		оперативный	РЭШ урок 10		
7	Броски набивного мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель"	Сайт "Нормы ГТО и знаний". https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-myacha-i-normativy/	текущий	РЭШ урок 8		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
8	Подготовка к	1	Умение	Медленные бег	https://	этапн	https://		

	выполнению нормативных требований комплекса		выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО	gto.ru/	ый	/video uroki.net/razrabotki/vozrozhdeniie-gto.html РЭШ урок 14		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч									
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	РЭШ урок 18		
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
11	Подвижные игры с бегом, метанием.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий,	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении.		текущий			

	Эстафеты.		отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.					
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.		текущий			
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		текущий			
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей по шеренгам.		текущий	РЭШ урок 19		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч									
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и	1	Технически правильно выполнять двигательные	Инструктаж по технике безопасности при работе с		текущий	РЭШ урок 31		

	передача мяча.		действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.					
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 34		
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит) от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 36		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности .	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий(по выбору учащихся):		этапный	https://video.uroki.net/razrabotki/fizicheskie-kachestva.html		

				ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.					
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

2 четверть- 14 уроков

Способы самостоятельной деятельности-1 ч

19	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.		оперативный	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8		
----	-----------------------------	---	--	---	--	-------------	--------------------------	--	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч

20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись», «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Класс, стой!». Построения в		текущий	РЭШ урок 20		
----	--	---	--	--	--	---------	-------------	--	--

				одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».					
21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		текущий			
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».	https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/sektsiya_gimnastiki/ https://sport.admtumen.ru/	текущий	РЭШ урок 21		
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно	Строевые приёмы и		оперативны	РЭШ урок		

			выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		й	23		
24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра «Космонавты» Развитие координационных способностей.	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	оперативный	РЭШ урок 22		
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на		текущий			

				учении".					
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка».		оперативный			
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи. Развитие координационных способностей		текущий	РЭШ урок 24		
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в		оперативный			

			Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком..					
29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		текущий			
30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»		текущий			
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	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. Подвижная игра «Танец	https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shagapolki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-	текущий	РЭШ урок 25		

				морских волн».	polku/				
Оздоровительная физическая культура- 1 ч									
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.	https://go.mail.ru/redirect	текущий			
3 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/	оперативный			
Оздоровительная физическая культура									
34	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации.	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи	https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass	текущий	РЭШ урок 3		

			Владение разными видами информации	обливания под душем.					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч									
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».		текущий	РЭШ урок 26		
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 29		
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток	https://mydocx.ru/1-14338.html Техника и методика обучения поворотам на месте и в движен	текущий	https://www.prodle nka.org/publ ikacii-uchas chihsj a/dokl ady-stati/9144-olimpi yskie-chemp iony-		

			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	ии		tyume nskoy - oblasti -po- biatlo nu		
38	Передвижение одновременны м двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ОРУ в движении. Техника одновременн о двухшажного хода. Передвижение одновременны м двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущ ий	https:// video uroki. net/ra zrabot ki/prie zientat siia- lyzhna ia- podgh otovk a- 1.html		
39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и.	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	https://f b.ru/arti cle/303 233/tor mojeni e- plugom -na- lyijah- poshag ovaya- instrukt siya Тормо жение плугом на лыжах: пошаго вая инстру кция	текущ ий			
40	Прохождение дистанции 1 км одновременны м двухшажным ходом. Зимние	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах	Информация о зимних спортивно- оздоровительн ых мероприятиях	https:// visittyu men.ru/ chem- zanyats ya/zim	опера тивны й			

	забавы в Тюменской области.		уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Тюменской области. ОРУ в движении. Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости	nie-razvlecheniya-v-tyumenskoy-oblasti/				
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/	этапный	https://video.uroki.net/rabotki/gto-video-film.html		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч									
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова-олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	ОРУ с лыжными палками. Техника подъем «лесенкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; встречная эстафета. Информация о биографии А. Ахатовой-олимпийской чемпионки по биатлону.	https://olymp.eka.ru/olymp/athlets/profile/1254.html	текущий	РЭШ урок 27		
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и	ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные,		оперативный			

			спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.					
44	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск с поворотом переступанием на внешнюю лыжню.		текущий	РЭШ урок 28		
45	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.		текущий	РЭШ урок 30		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры.- 4ч									
46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу. ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч в ворота»		текущий	РЭШ урок 45,46		
47	Ведение мяча с ускорением.	1	Характеризовать действия и	Ходьба и бег с остановками по		текущий	РЭШ урок		

	Удар по неподвижному мячу.		поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	сигналу. ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол			47, 48,		
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества.	Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		текущий	РЭШ урок 47		
49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини- футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		текущий	РЭШ урок 49		

Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitiye-fizicheskikh-kachestv-mladshikh-shkolnikov-2458596.html	этапный			
4 четверть- 18 уроков									
Способы физкультурной деятельности-1 ч									
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	https://infourok.ru/prezentatsiya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-vo-vremya-samostoyatelnykh-zanyatiy-fizicheskoy-kultury-3646507.html	текущий	РЭШ урок 2		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
52	Беговые упражнения	1	Находить ошибки при выполнении	Беседа о паралимпийских	https://www.ol	текущий			

	координационн ой сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.		учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси- лебеди». Развитие координационн ых способностей.	ympic- champi ons.ru/ paraly mpic/re gions/t yumen/				
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационн ых способностей. Игра "Вызов номеров".		текущ ий	https:// video uroki. net/ra zrabot ki/vlii aniie- lieghk oatliet ichies kikh- upraz hnieni i-na- zdoro v-ie- shkol- nikov. html		
54	Прыжок в высоту способом «перешагивани е».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительн ые прыжково- беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания" . Прыжок в высоту способом «перешагивани е» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	https://f b.ru/arti cle/297 261/pry ijki-v- vyisotu - sposob om- peresha givaniy a- istoriya - razvitiy a-i- tehnika - vyipoln eniya	текущ ий	РЭШ урок 11		

					Прыжок в высоту способом "перешагивания" История развития и техника выполнения				
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.		оперативный	РЭШ урок 11		
56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления.		текущий	РЭШ урок 9		

57	Метание мяча на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления		оперативный	РЭШ урок 9 https://video.uroki.net/rarabotki/obucheniie-tiekhniki-mietaniia-malogo-ho-miach-a-v-tsiel.html		
----	----------------------------	---	---	--	--	-------------	---	--	--

Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч

58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности .	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/	этапный			
----	---	---	--	---	---	---------	--	--	--

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч

59	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини –		текущий	РЭШ урок 33		
----	--------------------------	---	---	---	--	---------	-------------	--	--

				баскетбол. Развитие координационн ых способностей.					
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущ ий	РЭШ урок 32		
61	Подвижные игры на развитие координационн ых способностей.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.		текущ ий	РЭШ урок 35		
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированным и на подготовку к предстоящей жизнедеятельност и	Виды бега. ОРУ с гимнастическо й палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.		текущ ий			
63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		текущ ий	https:// video uroki. net/ra zrabot ki/pre zentat siya- raznot svetny e- igry- fizkult ura.ht		

							ml		
64	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		текущий			
65	Подвижные игры с бегом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровые упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.		текущий			
67	Подвижные игры народов Севера.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		текущий	РЭШ урок 15		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале		контрольный			

			физической подготовленности .	учебного года, с анализом прироста.					
--	--	--	-------------------------------------	---	--	--	--	--	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс)

№п /п	Раздел, тема	часы
Раздел 1. Знания о физической культуре		2
1.1	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1
1.2	История появления современного спорта	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		2
2.1	Виды физических упражнений	1
2.2	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	1
Раздел 3. Физическое совершенствование		64
3.1	<i>Оздоровительная физическая культура.</i>	2
3.1.1	Закаливание организма	1
3.1.2	Дыхательная и Зрительная гимнастика	1
3.2	<i>Спортивно-оздоровительная физическая культура</i>	62
3.2.1	Гимнастика с основами акробатики	12
3.2.1.1	Строевые команды и упражнения.	2
3.2.1.2	Лазанье по канату	2
3.2.1.3	Передвижение по гимнастической скамейке	2
3.2.1.4	Передвижение по гимнастической стенке	2
3.2.1.5	Прыжки через скакалку	1
3.2.1.6	Кувырок вперед, стойка на лопатках	2
3.2.1.7	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1
3.2.2	Лёгкая атлетика.	12
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5

3.2. 2.4	Метание малого мяча.	2
3.2. 2.5	Броски набивного мяча	1
3.2. 3	Лыжная подготовка	10
3.2. 3.1	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5
3.2. 3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2. 3.3	Торможение плугом..	1
3.2. 3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2. 4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	15
3.2. 5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	7
3.3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	6
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	ИТОГО:	68