Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Владимира
«Средняя общеобразовательная школа № 31
имени Героя Советского Союза С.Д.Василисина»

ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА

Подписано цифровой подписью: ГРИГОРЬЕВА ТАТЬЯНА ВЯЧЕСЛАВОВНА
Дата: 2023.09.20 10:09:56 +03'00'

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО учителей
физической культуры и ОБЖ

_____ Т.А. Нарышкина

Протокол №1 от 29.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Т.В. Григорьева

Приказ №315 от 30.08.2023

Рабочая программа по Физической культуре

Среднее общее образование, 3 класс

Количество часов — 70

Рабочую программу составил

учитель Хлебущёв Е.В.

г. Владимир
2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 70 часов.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения

Упражнения по видам разминки

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»); упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»); упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»); упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»); упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения

Группировка, кувырок в сторону; освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений

Равновесие — колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);

- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх трупп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

1) Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице; иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;

- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни; понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития; знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

2) Способы физкультурной деятельности:

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе; упражнения для развития гибкости и координации;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов; выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности; общаться и взаимодействовать в игровой деятельности; выполнять команды и строевые упражнения.

3) Физическое совершенствование:

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки; повороты в обе стороны; равновесие на каждой ноге попеременно; прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

Для реализации системы оценивания используются следующие оценочные материалы:

класс	**Автор, название, издательство, год выпуска**
1-4 классы	**1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В.И. Лях – Москва: Просвещение 2014** **2. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. ФГОС. Учебник для общеобразовательных учреждений просвещение, 2014** **3. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. -М.: ООО «Изд-во АСТ»: ООО «Изд-во Астрель», 2015.** **4. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) 1-2 ступень**

Оценочные материалы

№	**Нормативы**	**Оценка**					
		Мальчики			**Девочки**		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1	**«Челночный бег» 3х10 м (сек)**	**8,8**	**9,9**	**10,2**	**9,3**	**10,3**	**10,8**
2	**Бег 30 м (сек)**	**5,1**	**6,7**	**6,8**	**5,3**	**6,9**	**7,0**
3	**Бег 1000 м (мин, сек)**	+	+	+	+	+	+
4	**Прыжок в длину с места (см)**	**175**	**130**	**120**	**160**	**135**	**110**

5	**Прыжок в высоту способ перешагивания (см)**	**85**	**80**	**75**	**75**	**70**	**65**
6	**Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин)**	**80**	**70**	**60**	**90**	**80**	**70**
7	**Подтягивание на перекладине (раз)**	**5**	**3**	**1**			
8	**Метание т/м (м)**	**18**	**15**	**12**	**15**	**12**	**10**
9	**Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)**	**25**	**23**	**21**	**30**	**28**	**26**
10	**Приседания за (кол-во раз/мин)**	**42**	**40**	**38**	**40**	**38**	**36**
11	**Многоскоки – 8 прыжков м.**	**13**	**11**	**9**	**13**	**11**	**9**
12	**Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).**	**6**	**4**	**2**	**5**	**3**	**1**

+ – без учёта времени

Тематическое планирование

3 класс (70 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Практическая работа	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
2.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4		обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!»;		
2.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	7	0	7		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.5	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.6	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	6	0	6		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения;		
2.7	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4		наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);; разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.8	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	3	0	3		наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения);;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

						разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;		
2.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	2	0	2		разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированн-ые прыжковые упражнения	10	0	10		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	10	0	10		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

2.13	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	19	0	19		наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		67	0	67				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура								
3.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий:;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2	0	2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		70	0	70				

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Количество часов			Дата по плану	Дата по факту	**Виды, формы контроля**
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Модуль «Лёгкая атлетика»							
1	Инструктаж по ТБ на уроках ФК по лёгкой атлетике. Возрождение Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
2	Теоретические сведения "Понятие спринт, средние и длинные дистанции". Бег на 30 метров. Старт из различных положений	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
3	Учет по бегу на 30 м.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
4	Учет по бегу на 60 метров. Прыжки в длину с места	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
5	Учет прыжков в длину с места.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
6	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
7	Метание мяча на дальность	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
8	Учет техники метания мяча	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
9	Челночный бег 3*10.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
10	Подвижные игры на развитие выносливости	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

11	Игры эстафеты с бегом и прыжками. Прыжки в длину с разбега	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
12	Многоскоки. Преодоление естественных препятствий	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
13	Режим дня и личная гигиена человека.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
14	Прыжки в длину с разбега.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
15	Учет техники прыжка в длину с разбега	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
16	Длительный равномерный бег. Подвижные игры	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
17	Учет бега на выносливость (1000 метров).	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
18	Подвижные игры: «Мяч соседу», «Подвижная цель»	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
19	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Гимнастика с основами акробатики"							
20	Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
21	Ознакомления с техникой выполнения акробатических упражнений (кувырок вперед, стойка на лопатках)	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
22	Акробатические упражнения - кувырок вперед, стойка на лопатках	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
23	Учет техники кувырка вперед	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
24	Учет акробатического упражнения - стойка на лопатках	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
25	Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке и бревне.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
26	Учет техники выполнения упражнения "мост" Упражнения в равновесии на бревне, танцевальный шаги.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
27	Учет прыжков через скакалку за 1 мин.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

28	Учет по подтягиванию	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
29	Совершенствование двигательных умений и навыков. Развитие гибкости.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
30	Развитие гибкости и ловкости.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
31	Учет по подниманию туловища за 30 секунд	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
32	Преодоление полосы препятствий	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
33	Подвижные игры по выбору учащихся.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Лыжная подготовка"							
34	Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
35	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах..	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
36	Техника скользящего шага.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
37	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Отработка техники скользящего шага.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
38	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
39	Повороты на месте переступанием	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
40	Подъем и спуск со склона.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
41	Техника торможения и поворотов на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
42	Прохождение отрезков 100, 200 м в быстром темпе.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
43	Подвижные игра на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
44	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

45	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
46	Совершенствование ранее изученных ходов	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
47	Подвижные игра на лыжах. Подведение итогов занятий на лыжах	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Подвижные игры"							
48	Инструктаж по Т.Б на уроках спортивных и подвижных игр.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
49	Подвижные игры сперебежками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
50	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
51	Подвижные игры сперебежками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
52	Подвижные игры с мячом	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
53	Подвижные игры с прыжками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
54	Подвижные игры на основе легкой атлетики	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
55	Подвижные игры с прыжками	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
56	Подвижные игры на основе легкой атлетики	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
57	Подвижные игры на основе баскетбола	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
58	Подвижные игры на основе баскетбола	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
59	Подвижные игры по выбору учащихся.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
Модуль "Лёгкая атлетика"							
60	Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Подвижные игры на основе легкой атлетики.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
61	Учет по бегу на 30 метров	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**

62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО		**0**	**1**			
63	Учет по бегу на 60 метров	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
64	Бег из различных стартовых положений.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
65	Учет челночного бега 3х10	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
66	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
67	Учет по прыжкам в длину с места	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
68	Метание мяча. Подвижная игра "Кто дальше бросит"	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
69	Учет бега на выносливость (1000 метров).	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**
70	Подвижные игры на основе легкой атлетики. Подведение итогов года.	**1**	**0**	**1**			**Практическая работа**