

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Тюменской области
Отдел образования администрации Сорокинского муниципального района
МАОУ Сорокинская СОШ №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО учителей
протокол № 1 от «31»
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем
директора по УВР
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директором МАОУ
Сорокинской СОШ № 3



Чухно О.А.
Приказ № 61/1-ОД от
«31» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

Программу составил
учитель начальных классов Нестерова О. Н.

село Большое Сорокино 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 1-4 классов разработана на основе требований к освоению предметных результатов на базовом уровне, закрепленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287), Примерной основной образовательной программы основного общего образования, базовый уровень (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 3/21 т 27.09.2021).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности.

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закалывающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы. Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебном плане на изучение физической культуры отводится: в 1 классе - 66 учебных часа (2 часа в неделю), во 2-4 классе - 68 учебных часа (2 часа в неделю). Всего за четыре года - 270 учебных часа.

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 физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

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

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Примечание: Тема «Плавание» изучается при наличии бассейна, оборудованного в соответствии с требованиями ФГОС и СанПиН. В ином случае часы, отводимые на изучение материалы темы, учитель использует по своему усмотрению на изучение других учебных тем программы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Рабочая программа сформирована с учетом рабочей программы воспитания МАОУ Сорокинской СОШ №3, призвана обеспечить достижение личностных результатов.

3 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:
познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
 - вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- коммуникативные УУД:
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
 - правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
 - активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
 - делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- регулятивные УУД:
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
 - взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
 - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Формирование функциональной грамотности
		всего	контрольные	практические	
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1.1	<u>Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.</u>	1		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
2.1	История появления современного спорта	1		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
Итого по разделу 2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)					
2.1	Виды физических упражнений	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением
2.2	Измерение пульса и дозировка физической	1		1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической

	нагрузки во время занятий физической культурой.				нагрузки в регулярных занятиях спортом.
Итого по разделу 2					
Физическое совершенствование (64 часа)					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)					
3.1.1	Закаливание организма	1		1	
3.1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		1	
Итого по разделу 2					
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (56 часов)					
4.1.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения.	2		2	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.
4.2.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату.	2		2	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.
4.3.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке.	2		2	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.
4.4.	Модуль «Гимнастика с основами	2		2	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

	<i>акробатики»</i> Передвижение по гимнастической стенке				
4.5.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i> Прыжки через скакалку	1		1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания
4.6.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i> Кувырок вперед, стойка на лопатках	2	1	2	. Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.
4.7.	<i>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</i> Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		2	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.
4.8.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Прыжок в длину с разбега	2		2	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
4.9.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2		2	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.
4.10.	<i>Модуль «Лёгкая атлетика»</i> Беговые упражнения	5	1	5	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения

	повышенной координационной сложности				результата.
4.11.	Модуль «Лёгкая атлетика» Метание малого мяча.	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.12.	Модуль «Лёгкая атлетика» Броски набивного мяча	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности
4.13.	Модуль «Лыжная подготовка» Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5		5	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества
4.14.	Модуль «Лыжная подготовка» Повороты на лыжах способом "переступания."	2		2	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
4.15.	Модуль «Лыжная подготовка» Торможение плугом.	1		1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.16.	Модуль «Лыжная подготовка» Подъемы и спуски на лыжах.	2		2	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.
4.17.	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15	1	15	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности
4.18.	Модуль	7		7	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в

	«Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.				игровой и соревновательной деятельности.
Итого по разделу 5б					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (6 часов)					
5.1.	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	1	6	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.
Итого по разделу 6					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ 68					

ПЛАНИРОВАНИЕ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ (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	22
3.2.4.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	15
3.2.4.2	Спортивные игры.	7
3.3	<i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i>	6
3.3.1	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	ИТОГО:	68

Контрольные нормативы для обучающихся 2-4 классов

Контрольные нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,5	6,8	5,6	6,0	6,7
		д	6,3	6,9	7,4	5,9	6,7	7,0	5,7	6,1	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	+	+	+	+	+	+	10,6	11,2	11,8
		д	+	+	+	+	+	+	10,8	11,6	12,2
3	Бег 300 м	м	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.40	1.10	1.15	1.30
		д	1.25	1.30	1.50	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.35
	Бег 1000 м (без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	м	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 10 сек.)	м	15	11	8	18	13	10	20	15	11
		д	18	13	10	21	15	11	23	18	12
9	Прыжок в длину с места (см)	м	150	125	110	155	130	120	165	140	130
		д	140	115	100	145	125	110	155	135	120
10	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
11	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
12	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
14	Подтягивание в висе на низкой перекладине	д	8	7	6	10	8	7	12	10	8
		м	15	12	10	18	15	12	20	18	15

15	Вис на согнутых руках (сек)	д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
16	Метание т/м в цель (м)	м	4	3	2	4	3	2	5	4	2
		д	4	3	2	4	3	2	5	4	2
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	3	2	1,5	4	3	2	5	4	3
		д	2	1,5	1	3	2	1,5	4	3	2
18	Метание мяча (150г) на дальность (м)	м	18	15	10	20	17	13	21	18	15
		д	12	10	5	15	12	10	18	15	12
19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
21	Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.)	м	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	6	4	2	7	5	3	8	6	4
22	О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев - О.с.(6 повторений сек.)	м	10.0	11.0	13.0	9.5	10.6	12.0	8.6	9.5	11.2
		д	10.0	11.3	13.3	9.6	10.7	12.2	8.8	9.8	11.8
23	Приседания (кол-во раз 1 мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6	12	10	8	14	12	10
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.)	м	8,30	9,00	9,30	8,00	8,30	9,00	7,00	7,30	8,00
		д	9,00	9,30	10,00	8,30	9,00	9,30	7,30	8,00	8,30

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные	практические	
Знания о физической культуре-1 ч					
1	Что понимается под физической культурой.	1		1	РЭШ урок 1 https://infourok.ru/lekciya-cto-ponimaetsya-pod-fizicheskoy-kulturoy-lichnosti-3876269.html
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1		1	zentaciva-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pravila-tehniki-bezopasno РЭШ урок 7
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	1		1	РЭШ урок 13
4	Челночный бег. Эстафеты.	1		1	РЭШ урок 12
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1		1	РЭШ урок 10
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1		1	РЭШ урок 10
7	Броски набивного мяча.	1		1	РЭШ урок 10
					РЭШ урок 8 Сайт "Нормы ГТО и знаний". https://gto-normativy .
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/vozhzhdeniie-gto.html РЭШ урок 14 https://o-gto.ru/

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч					
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1		1	РЭШ урок 18
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1		1	
11	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1		1	
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.	1		1	
13	Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	1		1	
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1		1	РЭШ урок 19
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч					
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1		1	РЭШ урок 31
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1			РЭШ урок 34
17	Бросок мяча в цель. Контроль.	1	1	1	РЭШ урок 36
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/fizichieskii-e-kachiestva.html
Способы самостоятельной деятельности-1 ч					
19	Виды физических упражнений.	1		1	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		1	
21	Строевые приёмы и упражнения.	1		1	
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1		1	РЭШ урок 21 https://tvumen.zoon.ru/trainings/tvpe/sektsiya_gimnastiki/https://soort.admtyumen.ru/

23	Стойка на лопатках.	1		1	РЭШ урок 23
24	Прыжки через скакалку.	1		1	РЭШ урок 22
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1		1	
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом. Контроль.	1	1	1	
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1		1	РЭШ урок 24
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
29	Лазание по канату.	1		1	
30	Лазание по канату в три приема.	1		1	
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1		1	РЭШ урок 25. https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/
Оздоровительная физическая культура- 1 ч					
32	Дыхательная и зрительная гимнастика.	1		1	https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/417671-metodicheskie-rekomendacii
Знания о физической культуре-1 ч					
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1		1	https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/
Оздоровительная физическая культура					
34	Закаливание организма.	1		1	РЭШ урок 3 https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч					
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1		1	РЭШ урок 26
36	Передвижение скользящим шагом.	1		1	РЭШ урок 29
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1		1	https://www.prodlenka.org/publikacii-uchaschihsja/dokladytati/9144-olimpiyskie-chempionvtvumensko-v-oblasti-po-biatlonuhttps://mvdocx.ru/1-14338.htm 1 Техника и методика обучения поворота м на месте и в движении.
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/priezentatsiia-lyzhnaia-podghotovka-1.html
39	Торможение плугом.	1		1	https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-na-lyjah-poshagovaya-instruktsiya
40	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1		1	
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/gto-vidio-fil-m.html http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10 ч) 4 ч					
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1		1	РЭШ урок 27 https://olympteka.ru/olymp/athlets/profile/1254.html
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1		1	
44	Поворот на спуске переступанием на	1		1	РЭШ урок 28

	внешнюю лыжу.				
45	Техника подъемов и спусков.	1		1	РЭШ урок 30
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры. - 4ч					
46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1		1	РЭШ урок 45,46
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу. Контроль ведения мяча.	1	1	1	РЭШ урок 47, 48
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1		1	РЭШ урок 47
49	Остановка катящегося мяча. Игра в минифутбол	1		1	РЭШ урок 49
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1		1	
Способы физкультурной деятельности-1 ч					
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1		1	РЭШ урок 2.
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч					
52	Беговые упражнения Ккоординационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1		1	
53	Бег с преодолением препятствий.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/vliianie-lieghkoatletichieskikh-uprazhnenii-na-zdorov-ie-shkol-nikov.html
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	РЭШ урок 11. https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vvisotu-sposobom-pereshagivaniva-istoriva-razvitiva-i-tehnika-vvipolneniya Прыжки высоту способом"перешагивания". История развития и техника выполнения.
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1		1	РЭШ урок 11

56	Метание мяча на дальность.	1		1	РЭШ урок 9
57	Метание мяча на дальность.	1		1	РЭШ урок 9
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1		1	http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч					
59	Игра в мини - баскетбол.	1		1	РЭШ урок 33
60	Соревнование "Веселый мяч"	1		1	РЭШ урок 32
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1		1	РЭШ урок 35
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1		1	
63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1		1	https://videouroki.net/razrabotki/prezentatsiya-raznotsvetnye-igry-fizkultura.html
64	Подвижные игры на развитие скоростносиловых качеств.	1		1	
65	Подвижные игры с бегом.	1		1	
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1		1	
67	Подвижные игры народов Севера.	1		1	РЭШ урок 15
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч					
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям. Контроль.	1	1	1	
	Итого:	68	4	68	