

**муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 1»**

Согласована
протоколом методического объединения
учителей физической культуры
Приказ №2 от «30» августа 2022

Утверждена
Приказом Средней школы №1
от «30» августа 2022 №124

**Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
(для 3 класса)**

Учитель: Сомов Артем Алексеевич

г. Гаврилов-Ям

2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативные документы, на основе которых составлена рабочая программа:

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки РФ № 373 от 06.10.2009 зарегистрирован Министерством юстиции РФ 22.12.2009, рег. № 15785 (в редакции приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 г № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 29.12.2014 №1643, от 18.05.2015 №507, от 31.12.2015 №1576, приказа Министерства просвещения от 11.12.2020г. №712)

-Примерная основная образовательная программа начального общего образования (ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию)

-Основная образовательная программа начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя школа №1», утверждённая приказом Средней школы №1 от 24.03.2021 №38

-Положение о рабочих программах муниципального общеобразовательного учреждения Средняя школа №1 (утверждено приказом Средней школы №1 от 23.12.2016 №175, в редакции приказа Средней школы №1 от 25.06.2021г. №99)

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные образовательные программы

-Авторская программа «Физическая культура 1-4 классы» В.И. Ляха (М, «Просвещение», 2014 год).

На изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3ч в неделю, 34 учебные недели).

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	
Л 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностей ориентаций	3 класс: ребенок проявляет желание сделать свой класс (помещение, коллектив) лучше; охотно участвует в обще классных делах; Называет достопримечательности в разных городах РФ, которые посетил (хочет посетить); ребенок может рассказать об основных культурных особенностях некоторых национальностей, проживающих в РФ.
Л 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий	3 класс. - Обнаруживает и устанавливает элементарные связи и зависимости в природе, обществе, культуре - Воспринимает мир не только рационально, но и образно.
Л 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	3 класс Положительно относится к школе, ориентируется на содержательные моменты школьной действительности, принимает образец «хорошего ученика»; Умеет проявлять самостоятельность в разных видах деятельности Умеет делать самооценку этой деятельности Понимает мотивы этой деятельности.
Л 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе	3 класс Воспринимать нравственное содержание поступков окружающих людей. Анализировать поступки одноклассников. Отмечать поступки и ситуации, которые нельзя однозначно оценить как «хорошие» и «плохие»; аргументировать своё мнение.
Л 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов	3 класс. - Осознаёт и называет свои эмоции, эмоции других людей; сочувствует другим людям, сопереживает. - Умеет отделять поступки от самого человека. - Доносит свою позицию до других, слушает других, пытается принимать другую точку зрения. - Осознаёт себя гражданином России; объясняет, что связывает его с историей, культурой, судьбой своего народа и всей Россией

Л 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире	3 класс - Адаптируется в динамично изменяющемся и развивающемся мире самостоятельно или с помощью взрослого
Л 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	3 класс Ученик способен оценивать жизненные ситуации, поступки свои и других людей с точки зрения общечеловеческих норм нравственности и этики.
Л 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций	3 класс Развивает навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Л 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям	3 класс. - Соблюдает основные правила здорового питания. - Соблюдает правила здорового образа жизни. - Составляет режим дня и практически выполняет его. - Старается соблюдать правила поведения в школе и общественных местах. - Участвует в труде по самообслуживанию дома, в школе. Ухаживает за растениями.

Метапредметные результаты

<p>М 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления</p>	<p>3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - умеет определять цель деятельности с помощью одноклассников и самостоятельно после предварительного обсуждения, искать средства её осуществления; - умеет планировать учебную деятельность на уроке совместно с учителем и одноклассниками; - умеет с помощью учителя ставить учебную задачу на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно
<p>М 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера</p>	<p>3 класс</p> <p>Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя. Отбирает необходимые источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.</p>
<p>М3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата</p>	<p>3 класс</p> <p>Планирует свою деятельность совместно со сверстниками; Выбирают критерии из предложенных учителем в соответствии с планируемым результатом</p>
<p>М 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха</p>	<p>3 класс.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Осваивает личностный смысл учения, желание продолжить свою учёбу - Определяет цель учебной деятельности с помощью и самостоятельно; определяет план выполнения заданий под руководством учителя - Определяет правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями или на основе различных образцов - Корректирует выполнение задания в соответствии с планом, результатом действий на определённом этапе - Оценивает своё задание по параметрам заранее представленным
<p>М 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии</p>	<p>3 класс</p> <p>Оценивает своё задание по параметрам, заранее представленным</p>

<p>М 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач</p>	<p>3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - Описывает явления и события с использованием знаково-символических средств - Извлекает информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, модель, иллюстрация и др.) - Представляет информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ - Использует знаково-символические средства для создания моделей и схем самостоятельно или с помощью взрослого
<p>М 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач</p>	<p>3 класс</p> <p>умеет высказывать свою точку зрения и пытается её обосновать , приводя аргументы</p> <p>Умеет оформлять свою мысль в письменной форме на уровне небольшого текста по коллективно-составленному плану и опорным словам в соответствии с задачами коммуникации.</p>
<p>М 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами</p>	<p>3 класс</p> <p>Переносит данное понятие в новые условия для решения нестандартных задач.</p>
<p>М 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета</p>	<p>3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - считывает информацию, представленную в таблицах, схемах, графиках - переводит текстовую информацию в форму несложной таблицы и схемы, строить простейшие графики - Сравнивает и обобщает информацию, представленную в различных таблицах, схемах и графиках - Читает и создает простейшие модели с выделением нескольких существенных характеристик объекта.
<p>М 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения и оценку событий</p>	<p>3 класс</p> <ul style="list-style-type: none"> - Участвует в диалоге, высказывает свою точку зрения на события и поступки; понимает вопросы собеседника и отвечает на них в соответствии с правилами речевого общения - Формулирует вопросительные предложения с использованием вопросительного слова, адекватного ситуации - Сохраняет доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречия интересов - Отстаивает свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета - Понимает точку зрения другого

<p>М 12) определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих</p>	<p>3 класс.</p> <ul style="list-style-type: none">- Определяет цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, ищет средства её осуществления- В диалоге с учителем вырабатывает критерии оценки и степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев- Уважительно относится к позиции другого, пытается договориться самостоятельно
--	--

Предметные результаты:

Ученик научится.

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр,
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое,
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкие перекладина и брусья, напольное гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться.

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

- вести тетрадь (дневник) по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах.
- сдавать нормы комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА в 3 классе

Знания о физической культуре

Физическая культура. Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и

физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплавание учебных дистанций: произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и

дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

На материале плавания

Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Название темы	Кол – во часов	Форма контроля	ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
<i>Тема №1</i> Знания о физической культуре.	3 часа	оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	РЭШ	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся
<i>Тема №2</i> Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)	3 часа	оценка качества выполнения разученного комплекса упражнений для утренней зарядки.	РЭШ	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
<i>Тема №3</i> Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика	96 часов всего, из них: 2 часа 24 часа	оценка знаний теоретического материала, оценка техники выполнения прыжков в длину с места, с разбега; оценка выполнения прыжков через скакалку, многоразовых прыжков; скорость бега; контроль координации (челночный бег 3*10м); оценка выносливости; оценка меткости и дальности метания; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств) мониторинг	РЭШ	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний
Гимнастика с основами акробатики	19 часов	контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд; мониторинг; техника выполнения акробатических и гимнастических упражнений; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).	РЭШ	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

Лыжная подготовка	21 час	ступающий, скользящий шаг; мониторинг; повороты на месте; подъемы и спуск со склона; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).	РЭШ	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний
Подвижные игры	26 часов	контроль уровня развития координационных, скоростных, силовых способностей; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).	РЭШ	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний
Плавание	4 часа	техника выполнения плавательных упражнений; самоконтроль (ведение дневника наблюдения за показателями развития основных физических качеств).	РЭШ	Включение в урок игровых процедур для поддержания мотивации обучающихся к получению знаний

Поурочное планирование 3 класс

Тема №1 Знания о физической культуре (3 часа)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1 №1	I четверть	Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, стимулирующих развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи
2 №47	II четверть	Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности.	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран.	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися, стимулирующих развитие навыков сотрудничества, взаимопомощи
3 №79	IV четверть	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств.	Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

Тема №2 Способы двигательной (физкультурной) деятельности (3 часа)

№ урока	Дата урока	Тема урока	Форма контроля	Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1. №15	I четверть	Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения.		Учебная презентация. Компьютер, проектор, экран. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
2. №48	II четверть	Измерение показателей физического развития.	Контроль комплекса упражнений на сохранение осанки.	Учебная презентация. Видеоролик. Экран, компьютер, проектор. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
3. №98	IV четверть	Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр.		Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.	включение в урок игровых процедур с целью поддержания мотивации обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе.

**Тема №3 Физическое совершенствование (96 часов)
Физкультурно-оздоровительная деятельность (2 часа)**

<i>№ урок а</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №49	III четверть	Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению.	Тест «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи. Комплекс упражнений для укрепления мышц живота.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.	Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией, инициирование ее обсуждения, с высказываниями учащихся своих мнений по ее поводу, выработкой своего к ней отношения.

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
2 №78	III четверть	Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата.	Учебная презентация. Видеоролик. Компьютер, проектор, экран.	Использование визуальных образов (предметно-эстетической среды, наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности, совместно производимые видеоролики по темам урока).

Легкая атлетика (24 часа)

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №2	I четверть	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.	Тест на знание правил техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, свисток. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
2 №3	I четверть	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин).	Контроль скорости бега (30м)	Свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
3 №4	I четверть	Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м)		Свисток	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
4 №5	I четверть	Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м).		Свисток	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
5 №6	I четверть	Бег с ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м).	Контроль скорости бега (60м)	Свисток https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
6 №7	I четверть	Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многократные прыжки (до 10 прыжков).		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
7 №8	I четверть	Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных способностей.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту.	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
8 №9	I четверть	Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей.		Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
9 №10	I четверть	Прыжки в высоту. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге».	Контроль выполнения прыжков в высоту.	Маты гимнастические, стойки и резинка для прыжков в высоту	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
10 №11	I четверть	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх.		Мячи набивные 1 кг	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
11 №12	I четверть	Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных способностей.	Контроль техники выполнения броска набивного мяча.	Мячи набивные 1 кг	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
12 №13	I четверть	Игры и эстафеты, включающие метательные упражнения. Упражнения на пресс.	Контроль упражнения: «пресс за 30 сек.»	Флажки стартовые и разметочные с опорой, мяч малый, гимнастические маты.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
13 №14	I четверть	Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые упражнения. Прыжки через скакалку.	Контроль прыжков через скакалку за 30с.	Скакалки, мячи, свисток.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
14 №87	IV четверть	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). Техника безопасности на уроках легкой атлетики.		Свисток	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
15 №88	IV четверть	Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м).	Контроль скорости бега (30м)	Свисток	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
16 №89	IV четверть	Старты из различных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Контроль скорости бега (60м)	Свисток https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
17 №90	IV четверть	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих».		Свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
18 №91	IV четверть	Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости.	Соревнования в беге до 1 км	Свисток	Использование воспитательных возможностей содержания темы

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
	рть				через подбор соответствующих задач для решения
19 №92	IV четверть	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам. Подвижная игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.			Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
20 №93	IV четверть	Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Оценка техники выполнения прыжков в длину с места. Контрольное упражнение.	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
21 №94	IV четверть	Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге.	Оценка выполнения многоскоков.	Свисток Прыжковая яма Набивные мячи	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
22 №95	IV четверть	Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи».	Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега. Контрольное упражнение.	Сектор для прыжков в длину, флажки разметочные.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
23 №96	IV четверть	Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	Контрольное метательное упражнение (меткость).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
24 №97	IV четверть	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель»	Контрольное метательное упражнение (дальность).	Мяч малый (мягкий), флажки, рулетка. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

Гимнастика с основами акробатики (19 часов)

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №28	II четверть	Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйся!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики.	Учебная презентация. Компьютер, экран, проектор. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
2 №29	II четверть	Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?»		Свисток, флажки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
3 №30	II четверть	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей.	Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд.	Свисток, флажки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
4 №31	II четверть	Кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.		Гимнастические маты https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
5 №32	II четверть	2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей.	Контроль техники выполнения кувырка вперед.	Гимнастические маты	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
6 №33	II четверть	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатические упражнения.		Гимнастические маты https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
7 №34	II четверть	Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев.	Контроль техники выполнения гимнастического моста.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
8 №35	II четверть	Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках.	Контроль техники выполнения акробатической комбинации.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
9 №36	II четверть	Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
10 №37	II четверть	Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
11 №38	II четверть	Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты».	Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания.	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, перекладина гимнастическая, гимнастическая скамейка.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, занятиям физической культурой
12 №39	II четверть	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!».	Контроль техники выполнения гимнастической комбинации.	Гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
13 №40	II четверть	Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку и коня. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке.		Гимнастические маты, гимнастическая скамейка.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
					информации, активизации их познавательной деятельности
14 №41	II четверть	Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты».	Контроль техники лазания по канату.	Гимнастические маты Канат	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
15 №42	II четверть	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля»		Гимнастическое бревно, гимнастическая скамейка, гимнастические маты	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
16 №43	II четверть	Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами.	Контроль техники выполнения опорного прыжка.	Гимнастический конь, гимнастическая скамейка, гимнастические маты, гимнастический мост подкидной.	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности
17 №44	II четверть	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка».		Гимнастическое бревно, гимнастические маты. https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
18 №45	II четверть	Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот».	Контроль техники выполнения упражнений на бревне.		Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
19 №46	П четверть	Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений.	Контрольное упражнение на соблюдение техники выполнения танцевальных упражнений.	Компьютер Диски с танцевальными мелодиями https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности

Лыжная подготовка (21 часа)

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №50		Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание и переноска лыж.	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке.	Учебная презентация, видеоролик https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2 №51		Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Делай как я!».		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
3 №52		Передвижение ступающим шагом 1км. Игра «На буксире».		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
4 №53		Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью.		Лыжи, палки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
5 №54		Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости.	Контроль техники выполнения поворотов на месте.	Лыжи, палки, разметочные флажки.	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
6 №55		Скользкий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?»		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
7 №56		Скользкий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км.		Лыжи, палки	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
8 №57		Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы. Упражнения на координацию движений.	Контроль техники выполнения подъемов.	Лыжи, палки https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193539/	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
9 №58		Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подвижная игра «Кто обгонит».		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
10 №59		Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты.	Контроль техники выполнения	Лыжи, палки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
			двухшажного хода без палок.		обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
11 №60		Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом с палками. Торможение «плугом». Подвижная игра «Кто обгонит?».		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
12 №61		Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота».	Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками.	Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
13 №62		Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость.		Лыжи, палки, разметочные флажки. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193565/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
14 №63		Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости.	Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке.	Лыжи, палки, разметочные флажки.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
15 №64		Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу на дистанции до 2 км.	Контроль техники торможения "плугом"	Лыжи, палки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
16 №65		Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром	Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах.	Лыжи, палки, разметочные флажки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
		темпе. Преодоление естественных препятствий.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193591/	взаимодействию с другими обучающимися
17 №66		Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция 2км.		Лыжи, палки, разметочные флажки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
18 №67		Лыжные гонки с отдельным стартом на дистанции 1км.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки, разметочные флажки	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися
19 №68		Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на пологом склоне.		Лыжи, палки	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
20 №69		Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км.	Учет времени прохождения дистанции.	Лыжи, палки	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
21 №70		Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации.		Лыжи, палки, разметочные флажки https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

Подвижные игры (26 часов)

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №16	I четверть	Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова».		Массажные коврики, гимнастические коврики, малые мячи, свисток https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
2 №17	I четверть	Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на вису».		Мешочки с мягким грузом, гимнастическая палка, свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
3 №18	I четверть	Развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона».	Контроль уровня развития координации движений.	Гимнастический коврик, гимнастические маты, обручи пластмассовые детские	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
4 №19	I четверть	Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».		Свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
5 №20	I четверть	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка».		Свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
6 №21	I четверть	Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей.	Свисток, набивные мячи	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
7 №22	I четверть	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи».		Мячи большие и малые, гимнастические коврики	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
8 №23	I четверть	Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам».	Контроль уровня развития способностей к ориентированию в пространстве.	Гимнастические скакалки, свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
9 №24	I четверть	Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».	Контроль выполнения прыжковых упражнений.	Гимнастические коврики, свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
10 №25	I четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы».		Малые мячи, мишень для попадания в цель	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
11 №26	I четверть	Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний».		Свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
12 №27	I четверть	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему».		Малые мячи, обручи	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
13 №71	III четверть	Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Подвижные игры «Охотники	Контроль техники выполнения ловли, передач и бросков мяча.	Свисток, мячи	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
		и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени».			получению знаний
14 №72	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч».		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
15 №73	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка».		Баскетбольные мячи для мини-игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193697/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
16 №74	III четверть	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу».		Баскетбольные мячи для мини-игры https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193671/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
17 №75	III четверть	Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину».		Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
18 №76	III четверть	Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу».	Контроль техники выполнения бросков в щит.	Баскетбольные мячи для мини-игры, цель для бросков https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
19 №77	III четверть	Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана».		Малые мячи, мишень для попадания в цель https://resh.edu.ru/subject/1	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
				esson/3572/start/193991/	получению знаний
20 №80	IV четверть	Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибаловка в два мяча»		Волейбольные мячи https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
21 №81	IV четверть	Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно».		Волейбольные мячи https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
22 №82	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Подвижная игра «Перестрелка»		Футбольные мячи, разметочные флажки https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
23 №83	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения.		Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
24 №84	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч».	Контроль техники выполнения ведения мяча.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний
25 №85	IV четверть	Подвижные игры на основе футбола. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не пропусти».	Контроль техники выполнения передачи мяча.	Футбольные мячи, футбольные ворота, разметочные флажки https://resh.edu.ru/subject/lesson/4511/start/194402/	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
26 №86	IV четверть	Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр. История комплекса ГТО.		Мячи, свисток	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний; Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией.

Плавание (4 часа)

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
1 №99	IV четверть	Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "кроль на груди".	Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий в воде.	Спасательные жилеты, доска для плавания. https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/train/194467/	побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации
2 №100	IV четверть	Упражнения для освоения способа «кроль на спине». Банные процедуры и массаж.	Контроль техники выполнения плавательных упражнений	Спасательные жилеты, доска для плавания.	Использование воспитательных возможностей содержания темы через подбор соответствующих задач для решения
3 №101	IV четверть	Прыжки в воду со стартовой тумбочки. Игры на воде.	Контроль техники выполнения плавательных	Спасательные жилеты, доска для плавания.	Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к

<i>№ урока</i>	<i>Дата урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Использование ПО, ЦОР, учебного оборудования</i>	<i>Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания</i>
			упражнений		получению знаний
4 № 102	IV четверть	Проплывание одним из способов 25м.	Учет времени	Спасательные жилеты, доска для плавания. https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/	Применение групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися

Примерный годовой план-график распределения учебного материала по физической культуре в 3 классе (3 часа в неделю)

Разделы программы	1 четверть: 27 часов №1 - №27	2 четверть: 21 час №28 - №48	3 четверть: 30 часов №49 - №78	4 четверть: 24 часа №79 - №102	Итого: 102 часа
1.Знания о физической культуре	1 (урок 1) №1	1 (урок 2) №47		1 (урок 3) №79	3

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности	1 (урок 1) №15	1 (урок 2) №48		1 (урок 3) №98	3
3. Физическое совершенствование	25	19	30	22	96
3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность			2 (урок 1, 2) №49, №78		2
3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности	25	19	27	23	94
3.2.1. Легкая атлетика	13 (уроки 1-13) №2 - №14			11 (уроки 14 - 24) №87 -№97	24
3.2.2. Гимнастика с основами акробатики		19 (уроки 1-19) №28 - №46			19
3.2.3. Лыжная подготовка			21 (1 – 21) №50 - №70		21
3.2.4. Подвижные игры	12 (уроки 1-12) №16 - №27		7 (уроки 13-19) №71 - №77	7 (уроки 20-26) №80 - №86	26
3.2.5. Плавание				4 (уроки 1- 4) №99 - №102	4

Уровень физической подготовленности учащихся 7-10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	7	7,5 ≤	7,3-6,2	5,6 ≥	7,6 ≤	7,5-6,4	5,8 ≥
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3 * 10м, с	7	11,2 ≤	10,8-10,3	9,9 ≥	11,7 ≤	11,3-10,6	10,2 ≥
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,2	10,7-10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	7	100 ≥	115-135	155 ≤	90 ≥	110-130	150 ≤
			8	110	125-145	165	100	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	7	700 ≥	730-900	1100 ≤	500 ≥	600-800	900 ≤
			8	750	800-950	1150	550	650-850	950
			9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	7	1 ≥	3-5	9 ≤	2 ≥	6-9	11,5 ≤
			8	1	3-5	7,5	2	6-9	12,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	7						
			8	1	2-3	4 ≤			
			9	1	2-3	4			
			10	1	3-4	5			
		Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз (девочки)	7						
			8				2 ≥	4-8	12 ≤
			9				3	6-10	14
			10				3	7-11	16
						4	8-13	18	