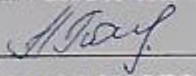
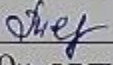
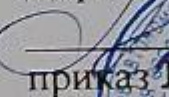




МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Департамент образования и науки Тюменской области  
Тюменский муниципальный район  
МАОУ Каскаринская СОШ

РАССМОТРЕНО:  
на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
 Пашкова А.Ю.  
№ протокола 1  
«29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Заместитель директора  
 Текутьева Е. А.  
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖЕНО:  
Директор  
  
приказ № 1  
«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

|                           |                     |
|---------------------------|---------------------|
| Предмет                   | Физическая культура |
| Учебный год               | 2025-2026           |
| Класс                     | 3 А,Б,В             |
| Количество часов в год    | 68                  |
| Количество часов в неделю | 2                   |

Учитель: Илларионова М.В.

с. Каскара, 2025 год

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## В пояснительную записку

### НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 1-4 класса средней общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями, вступивший в силу с 13.07 2021).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ от 31.05.2021 № 286 Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», зарегистрированный в Минюсте России 05.07.2021, регистрационный номер 64100).
3. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2024 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 286».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.01.2024 № 31 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки Российской Федерации, касающиеся федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования и основного общего образования», зарегистрированного в Минюсте России 22.02.2024 г. № 77330.
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения РФ, касающиеся федеральных образовательных программ НОО, ООО и СОО» (зарегистрирован от 11.02.2025 года).
8. Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденной на педсовете, протокол №15 от 11.07.2025 г., приказом № 491 от 13.08.2025г., согласованной Управляющим Советом школы 25.07.2025 г. (протокол №11).
9. Программой воспитания МАО Каскаринской СОШ (приказ от 16.02.2021г № 94).
10. Уставом МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденным приказом начальника управления образования Администрации Тюменского муниципального района от 25.05.2016 г. № 138-О.
11. Положением о промежуточной аттестации (приказ № 395 от 12.10.2015г.)
12. Учебного плана МАОУ Каскаринской СОШ, утвержденного на педсовете, протокол №13 от 27.06.2025 г., приказом № 458 от 27.06.2025 г. и согласованного Управляющим Советом школы 27.06.2025 г. (протокол № 10).

13. Положения о рабочих программах учителей по образовательным программам, утвержденного приказом МАОУ Каскаринской СОШ от 20.05.2022 г. №368.

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

1. Пояснительную записку.
2. Содержание учебного предмета, курса.
3. Планируемые образовательные результаты.
4. Тематическое планирование.
5. Поурочное планирование.
6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.
7. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

**СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ**

**Знания о физической культуре.** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

**Способы самостоятельной деятельности.** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

**Физическое совершенствование.**

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

**Спортивно-оздоровительная физическая культура:**

**-Гимнастика с основами акробатики.** Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

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

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

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

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ.**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 
- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.
- 

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **ПО ОКОНЧАНИИ 3 КЛАССА У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ БУДУТ СФОРМИРОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ УУД:**

**У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:**

- 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 ее 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).
- 

**У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:**

- 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;
  - выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.
- 

**У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
-

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
  - оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.
- 

**К КОНЦУ ОБУЧЕНИЯ В 3 КЛАССЕ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОСТИГНЕТ СЛЕДУЮЩИХ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ТЕМАМ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

---

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки
  - демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
  - измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
  - выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
  - выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
  - выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
  - передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным 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 (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
  - выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.
- 

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

---

| № п/п                                                          | Наименование разделов и тем программы                                                    | Количество часов | Содержание образования                                                                                                                                                                                  | Воспитательная компонента                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)</b>         |                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1                                                            | Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. | 1                | Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | РЭШ. Урок № 1.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>                                                                                                                                                |
| 1.2                                                            | История появления современного спорта                                                    | 1                | Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.                     | Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.                                                                 | Сайт «Инфоурок»<br><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport-klass-1253885.html</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                                        |                                                                                          | <b>2</b>         |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (2 часа)</b> |                                                                                          |                  |                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1                                                            | Виды физических упражнений                                                               | 1                | Знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение                                                                                                  | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.                                                                                                                                                                                                                                                  | РЭШ. Урок № 2.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>                                                                                                                                                |

|                                                                                                                                                         |                                                                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                         |                                                                                         |          | для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).                                                                                                                                                                                             | Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.                                                                                                                                           |                                                                                                                                                             |
| 2.2                                                                                                                                                     | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. | 1        | Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе) | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | <a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-znat/109-fizkultura</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                                                                                                                                 |                                                                                         | <b>2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
| <p align="center"><b>Физическое совершенствование (64 часа)</b></p> <p align="center"><b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура (2 часа)</b></p> |                                                                                         |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                             |
| 3.1.1                                                                                                                                                   | Закаливание организма                                                                   | 1        | Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения                                                                                                                                                                           | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.                                                                                                                                                       | РЭШ. Урок № 3.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>                 |

|       |                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|-------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                     |   | <p>закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);</p> <p>проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 | <p>Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», «зрительная гимнастика», выявляют анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания, выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p> <p>Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики,</p> | <p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни.</p> | <p>Сайт «Инфоурок»</p> <p><a href="https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html">https://infourok.ru/zritelnaya-gimnastika-dlya-1-3-klassa-4402110.html</a></p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dyhatelnaya-gimnastika-1-4-klassy-5699223.html</a></p> |

|                                                                         |                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                         |                                                                           |          | составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Итого по разделу</b>                                                 |                                                                           | <b>2</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 час)</b> |                                                                           |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                            |
| 4.1.                                                                    | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые команды и упражнения. | 2        | Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: «Класс, по три рассчитайсь!»; «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: «В колонну по три налево шагом марш!»; «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) | <a href="https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html">https://infourok.ru/metodicheskie-rekomendacii-po-obucheniyu-stroevim-uprazhneniyam-3407395.html</a>            |
| 4.2.                                                                    | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Лазанье по канату.             | 2        | Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной                                      | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование стремления оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Формирование положительных качеств личности и умения управлять своими эмоциями в различных ситуациях.                          | Презентация. <a href="https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema">https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/11/lazanie-po-kanatu-v-tri-priema</a> |

|      |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                     |   | координации).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 4.3. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Передвижение по гимнастической скамейке. | 2 | Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении поставленных целей. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.         | РЭШ. Урок № 24.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/conspect/279091/</a><br>Презентация.<br><a href="https://vk.com/video-59456915_456239129">https://vk.com/video-59456915_456239129</a><br>Сайт «Инфоурок».<br><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizkulture-na-temu-hodba-po-gimnasticheskoy-skamejke-4280569.html</a> |
| 4.4. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Передвижение по гимнастической стенке     | 2 | Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; разучивают лазанье по гимнастической                                                                                                                                                                                                                                  | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание умений находить и оценивать прекрасное в поведении товарищей и окружающей обстановке. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | Видеоурок:<br><a href="https://ok.ru/video/1757359772022">https://ok.ru/video/1757359772022</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|      |                                                                                 |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                 |   | стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим прыгиванием; лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                |
| 4.5. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики»<br>Прыжки через скакалку              | 1 | Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока; прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) | РЭШ. Урок № 22.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/main/279043/</a>                                                                     |
| 4.6. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики»<br>Кувырок вперед, стойка на лопатках | 2 | Выполняют подводящие упражнения (перекаты и прыжки на месте, толчком двумя ногами в группировке); разучивают кувырок вперед в группировке в полной координации; разучивают выполнение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Воспитание эстетической оценки тела и движений                                                                                                                          | Видео:<br><a href="https://yandex.ru/video/preview/?text">https://yandex.ru/video/preview/?text</a><br>Презентация:<br><a href="http://www.myshared.ru/slide/787757/">http://www.myshared.ru/slide/787757/</a> |

|      |                                                                                               |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      |                                                                                               |   | стойки на лопатках из и. п. лежа на спине. Учатся поднимать туловище, оперевшись на затылок и лопатки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | человека.<br>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 4.7. | Модуль «Гимнастика с основами акробатики»<br>Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения. | 1 | Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;разучивают упражнения ритмической гимнастики. Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением. | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни. Воспитание эстетических чувств и вкусов в области физической культуры. | <a href="https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-dlja-ritmicheskoi-gimnastiki-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html">https://www.maam.ru/detskijsad/kompleks-uprazhnenii-dlja-ritmicheskoi-gimnastiki-dlja-detei-nachalnyh-klasov.html</a> |
| 4.8. | Модуль «Лёгкая атлетика»<br>Прыжок в длину с разбега                                          | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;спрыгивание с горки матов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время соревнований, выполнения совместных учебных заданий.  | <a href="https://ok.ru/video/11667506522">https://ok.ru/video/11667506522</a>                                                                                                                                                                     |

|       |                                                                                     |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                     |   | со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.9.  | Модуль «Лёгкая атлетика»<br>Прыжок в высоту способом "Перешагивания"                | 2 | Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;перешагивание через планку стоя боком на месте; перешагивание через планку боком в движении; стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё.<br>Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.<br>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.<br>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.<br>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд) | Презентация.<br><a href="https://fb.ru/article/297261/прыжки-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya">https://fb.ru/article/297261/прыжки-v-vyisotu-sposobom-pereshagivaniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneniya</a><br><br>РЭШ. Урок № 11.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a> |
| 4.10. | Модуль «Лёгкая атлетика»<br>Беговые упражнения повышенной координационной сложности | 5 | Выполняют упражнения:<br>1. челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;<br>2. пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);<br>3. бег через набивные мячи;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.<br>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.                                                                                                                                                                               | РЭШ. Урок № 12.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|       |                                                              |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                              |   | <p>4. бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5. бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6. ускорение с высокого старта;</p> <p>7. ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8. бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9. бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>                       | <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                              |
| 4.11. | <p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Метание малого мяча.</p>  | 2 | <p>Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:выполнение положения натянутого лука;имитация финального усилия; сохранение равновесия после броска.</p> <p>Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p> | <p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> | <p><a href="https://vk.com/video-192906891_456239113">https://vk.com/video-192906891_456239113</a></p>                                                       |
| 4.12. | <p>Модуль «Лёгкая атлетика»</p> <p>Броски набивного мяча</p> | 1 | <p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>                                          | <p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p> <p>Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p>                                             | <p>РЭШ. Урок № 9.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/conspect/226375/</a></p> |
| 4.13. | <p>Модуль «Лыжная подготовка»</p> <p>Упражнения в</p>        | 2 | <p>Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>Формирование желания заниматься физической культурой и спортом.</p>                                                                                                                                                                                                                                   | <p>РЭШ. Урок № 29.</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/</a></p>                    |

|       |                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | передвижении на лыжах<br>одновременным<br>двухшажным ходом                        |   | разучивают последовательно технику<br>одновременного двух-шажного<br>хода:одновременное отталкивание<br>палками и скольжение на двух лыжах с<br>небольшого пологого<br>склона;приставление правой лыжи к<br>левой лыже и одновременное<br>отталкивание палками;двухшажный ход в<br>полной координации.          | Формирование проявления<br>уважительного отношения к<br>соперникам во время<br>соревновательной<br>деятельности, стремление<br>оказывать первую помощь<br>при травмах и ушибах.<br>Воспитание бережного<br>отношения к школьному им<br>Воспитание волевых черт и<br>качеств личности<br>(смелости, решительности,<br>мужества, воли к победе,<br>самообладания и<br>тд)уществу. | <a href="#">193590/</a>                                                                                                                                                                                                                                                     |
| 4.14. | Модуль «Лыжная<br>подготовка»<br>Повороты на лыжах<br>способом<br>"переступание." | 1 | Наблюдают и анализируют образец<br>поворотов на лыжах способом<br>переступания, обсуждают особенности<br>его выполнения;<br>выполняют повороты переступанием в<br>правую и левую сторону стоя на месте;<br>выполняют повороты переступанием в<br>левую сторону во время спуска с<br>небольшого пологого склона. | Формирование желания<br>заниматься физической<br>культурой и спортом.<br>Формирование<br>нравственно-этических<br>норм поведения и правил<br>межличностного общения<br>выполнения совместных<br>учебных заданий.                                                                                                                                                                | РЭШ Урок 29<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/conspect/193589/</a>                                                                                                                              |
| 4.15. | Модуль «Лыжная<br>подготовка»<br>Торможение плугом.                               | 1 | Наблюдают и анализируют образец<br>торможения плугом, уточняют элементы<br>техники, особенности их выполнения;<br>выполняют торможение плугом при<br>спуске с небольшого пологого склона.                                                                                                                       | Воспитание бережного<br>отношения к школьному<br>имуществу.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Презентация<br><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html">https://infourok.ru/prezentaciya-lyzhi-tormozhenie-plugom-5348125.html</a>                                                                                                  |
| 4.16. | Модуль «Лыжная<br>подготовка»<br>Подъемы и спуски на<br>лыжах.                    | 1 | Выполняют спуск с пологого склона,<br>подъем лесенкой, передвигаются<br>приставным шагом по пологому склону<br>без лыж с лыжными палками;<br>выполняют подъем на лыжах лесенкой на<br>небольшом пологом склоне (по фазам<br>движения и в полной координации).                                                   | Формирование проявления<br>уважительного отношения к<br>соперникам во время<br>соревновательной<br>деятельности, стремление<br>оказывать первую помощь<br>при травмах и ушибах.<br>Воспитание волевых черт и<br>качеств личности<br>(смелости, решительности,                                                                                                                   | РЭШ. Урок № 27-28<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a><br><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a> |

|       |                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                   |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | мужества, воли к победе, самообладания и тд)                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                        |
| 4.17. | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 15 | Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу.                                                    | РЭШ. Урок №№ 31-45.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 4.18. | Модуль «Подвижные и спортивные игры». Спортивные игры.                            | 7  | Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах); основная стойка баскетболиста; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): прямая нижняя подача через волейбольную сетку; приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя | Формирование желания заниматься физической культурой и спортом. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. Воспитание бережного отношения к школьному имуществу. | РЭШ. Урок №№ 31-45.<br><a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|                                                                           |                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                           |                                              |           | <p>руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.</p> <p>Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Итого по разделу</b>                                                   |                                              | <b>51</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура (11 часов)</b> |                                              |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                         |
| 5.1.                                                                      | <i>Модуль «Коньковая подготовка»</i>         | 5         | <p>Разучивают правила безопасности занятий на корте, наблюдают и анализируют образец скольжения вперед по прямой, разучивают простейшие упражнения катания, бег на перегонки, катание парами, втроем.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p>Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий.</p> <p>Воспитание волевых черт и качеств личности (смелости, решительности, мужества, воли к победе, самообладания и тд)</p> | <p>Презентация</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-tema-konkovaya-podgotovka-5854899.html</a></p> |
| 5.2.                                                                      | Упражнения физической подготовки на развитие | 6         | <p>Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>Формирование желания заниматься физической</p>                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><a href="http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-">http://sim-lodpole.ru/index.php/detyam/khochu-vsjo-</a></p>                                                                            |

|                                            |                                                                                            |           |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                          |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                            | основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. |           | требованиям комплекса ГТО. | культурой и спортом. Формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения спортивных соревнований. Формирование проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах. | <a href="https://znat/109-fizkultura">znat/109-fizkultura</a><br><a href="https://gto.ru/norms">https://gto.ru/norms</a> |
| <b>Итого по разделу</b>                    |                                                                                            | <b>11</b> |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                          |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |                                                                                            | <b>68</b> |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                          |

### КАЛЕНДАРНО- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| № | Тема урока | Количество часов | Дата | Электронные цифровые |
|---|------------|------------------|------|----------------------|
|---|------------|------------------|------|----------------------|

| п/п |                                                                                | Всего | Контрольные работы | Практические работы | изучения | образовательные ресурсы                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------|---------------------|----------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 1   | Что понимается под физической культурой.                                       |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 2   | Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 3   | Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.                           |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 4   | Челночный бег. Эстафеты                                                        |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 5   | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.                       |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 6   | Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.                       |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 7   | Броски набивного мяча                                                          |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 8   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса                       |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 9   | Подвижные игры с бегом, прыжками.                                              |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 10  | Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.                                    |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 11  | Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.                                    |       | 0                  | 1                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 12  | Подвижные игры на развитие координационных способностей. Встречная эстафета.   |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 13  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.                          |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 14  | Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.                            |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 15  | Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.                |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 16  | Ведение мяча на месте, в движении.                                             |       | 0                  | 0                   |          | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |

|    |                                                                                                    |  |   |   |  |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Бросок мяча в цель (щит).                                                                          |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 18 | Развитие основных физических качеств средствами баскетбола                                         |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 19 | Виды физических упражнений.Отжимание.                                                              |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 20 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.                     |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 21 | Строевые приёмы и упражнения.Подтягивание.                                                         |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 22 | Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.                                           |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 23 | Стойка на лопатках.                                                                                |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 24 | Прыжки через скакалку.                                                                             |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 25 | Передвижения по гимнастической стенке.                                                             |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 26 | Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.                                       |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 27 | Передвижения по гимнастической скамейке.                                                           |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 28 | Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.                                                 |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 29 | Лазание по канату.                                                                                 |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 30 | Лазание по канату в три приема.                                                                    |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 31 | Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.                                                   |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 32 | Дыхательная и зрительная гимнастика                                                                |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 33 | История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области. Прыжки на скакалке. |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 34 | Закаливание организма.                                                                             |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |

|    |                                                                                 |  |   |   |  |                                                                                 |
|----|---------------------------------------------------------------------------------|--|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
|    | Прыжки на скакалке                                                              |  |   |   |  |                                                                                 |
| 35 | Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов. |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 36 | Передвижение одновременным двухшажным ходом.                                    |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 37 | Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.     |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 38 | Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области                            |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 39 | Торможение плугом. Зимние забавы в Тюменской области                            |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 40 | Техника подъемов и спусков.                                                     |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 41 | Техника подъемов и спусков.                                                     |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 42 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса                        |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 43 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса                        |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 44 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса                        |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 45 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса                        |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 46 | Правила игры в футбол. Ведение мяча                                             |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 47 | Подвижные игры на точность движений с приёмами баскетбола                       |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 48 | Удар с разбега по катящемуся мячу.                                              |  | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 49 | Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол.                                  |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 50 | Развитие основных физических качеств                                            |  | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |

|                                     |                                                                                          |    |   |    |  |                                                                                 |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | средствами футбола.                                                                      |    |   |    |  |                                                                                 |
| 51                                  | Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры    |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 52                                  | Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области. |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 53                                  | Бег с преодолением препятствий.                                                          |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 54                                  | Прыжок в высоту способом «перешагивание».                                                |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 55                                  | Прыжок в высоту способом «перешагивание».                                                |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 56                                  | Метание мяча на дальность.                                                               |    | 0 | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 57                                  | Метание мяча на дальность.                                                               |    | 0 | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 58                                  | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.                            |    | 0 | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a> |
| 59                                  | Игра в мини – баскетбол.                                                                 |    | 0 | 0  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 60                                  | Соревнование "Веселый мяч"                                                               |    | 0 | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 61                                  | Подвижные игры на развитие координационных способностей.                                 |    | 0 | 0  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 62                                  | Подвижные игры с бегом и метанием.                                                       |    | 0 | 0  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 63                                  | Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.                                           |    | 0 | 0  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 64                                  | Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.                                    |    | 0 | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 65                                  | Подвижные игры с бегом.                                                                  |    | 0 | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 66                                  | Подвижные игры на развитие ловкости.                                                     |    | 0 | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 67                                  | Подвижные игры народов Севера.                                                           |    | 0 | 1  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| 68                                  | Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.                        |    | 0 | 0  |  | <a href="https://www.gto.ru/norms">https://www.gto.ru/norms</a>                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                          | 68 | 0 | 28 |  |                                                                                 |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|