

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
**«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»**  
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050  
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat\_school@inbox.ru  
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

**РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА:**  
на заседании методического совета  
МАОУ «Новоатъяловская СОШ»  
протокол № 1 от 31.08.2022

**УТВЕРЖДЕНА:**  
приказом № 222-од от 31.08.2022  
директор школы  
Ф. Ф. Исхакова



**Рабочая программа**  
**по учебному предмету**  
**«физическая культура»**  
**3 класс**  
**(основное общее)**

Составитель РП:

Ишбулатова Гульшат Наилевна,

учитель физической культуры

2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Данная программа по физической культуре основного общего образования разработана в соответствии с требованиями обновлённого Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС ООО), с учётом Примерной основной образовательной программы основного общего образования (ПООП ООО) и линии УМК «Начальная школа XXI век» (Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская) для 1-3 класса и на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Предметная линия учебников В.И. Ляха» для 3 класса.

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

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

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

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

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

Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и

зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане в 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов;

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 класс

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

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

#### **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ.**

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

#### **Спортивно-оздоровительная физическая культура.**

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

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

**Лыжная подготовка.** Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на

месте и в движении. Торможение плугом.

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

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

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

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

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 3 класс

#### Личностные результаты

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной

деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### **Метапредметные результаты**

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

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

*регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

— оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

— соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

— демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

— измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

— выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

— выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

— выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

— передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

— демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

— демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

— выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

— передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

— выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

— выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

на развитие физических качеств,

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 класс)**

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



3.2.2	Лёгкая атлетика.	<b>12</b>
3.2.2.1	Прыжок в длину с разбега	2
3.2.2.2	Прыжок в высоту способом "Перешагивания"	2
3.2.2.3	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5
3.2.2.4	Метание малого мяча.	2
3.2.2.5	Броски набивного мяча	1
3.2.3	Лыжная подготовка	<b>10</b>
3.2.3.1	Упражнения в передвижении на лыжах одновременным двухшажным ходом	5
3.2.3.2	Повороты на лыжах способом "переступания."	2
3.2.3.3	Торможение плугом..	1
3.2.3.4	Подъемы и спуски на лыжах.	2
3.2.4	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с элементами спортивных игр	<b>15</b>
3.2.5	Подвижные и спортивные игры. Спортивные игры	<b>7</b>
<b>3.3</b>	<b><i>Прикладно-ориентированная физическая культура</i></b>	<b>6</b>
	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>68</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 класс

Количество часов: 68; в неделю 2 часа

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Формирование функциональной грамотности	Содержание урока	Ссылка на мет.рек-ии к реа-ии программы	Вид контроля	ЦОРы	Даты	
								план	факт
1 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
1	<b>Что понимается под физической культурой.</b>	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/conspect/</a>	предварительный	Инфоурок к презентация  <a href="https://infourok.ru/РЭШ_урок_1">https://infourok.ru/РЭШ урок 1</a>		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6 ч									
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег с максимальной		Текущий	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoj-kulture-na-temu-pravila-tehniki-</a>		

			<p>деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>на скоростью дистанции 30 м. Игра «Пустое место»</p>			<p><a href="#">bezopasn</a> <a href="#">o</a> <a href="#">sti-na</a> <a href="#">uroke</a> <a href="#">legkoj</a> <a href="#">atletike</a> <a href="#">3-klass</a> <a href="#">4266475</a> <a href="#">.html</a> РЭШ урок 7</p>		
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	<u>1</u>	<p>Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности. Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p>	<p>Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». <u>Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</u> Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.</p>		Стартовый контр: 30 м.	РЭШ урок 13		
4	Челночный бег. Эстафеты	1	<p>Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение оценить собственное физическое состояние по простым</p>	<p>Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.</p>		оперативный	РЭШ урок 12		

			тестам и результатам самоконтроля						
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».		текущий	РЭШ урок 10		
6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».		оперативный	РЭШ урок 10		
7	Броски набивного мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель"	Сайт "Нормы ГТО и знаний". <a href="https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-">https://gto-normativy.ru/metanie-nabivnogo-</a>	текущий	РЭШ урок 8		

					myacha- texnika-i- normativy/				
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Медленные бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО	<a href="https://gto.ru/">https://gto.ru/</a>	этапный	<a href="https://video.youtu.be/razrabotki/vozhrozhdeniiegto.html">https://video.youtu.be/razrabotki/vozhrozhdeniiegto.html</a>	РЭШ урок 14	
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 6ч									
9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий	РЭШ урок 18		
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых		текущий			

				способностей.					
11	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.		текущий			
13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.		текущий			
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра		текущий	РЭШ урок 19		

				«Гонка мячей по шеренгам.					
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Спортивные игры-3 ч									
15	Техника безопасности при работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 31		
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 34		
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит)от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.		текущий	РЭШ урок 36		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									

18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий( по выбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.		этапный	<a href="https://video.youtu.be/razrabortki/fizicheskie-kachiestva.html">https://video.youtu.be/razrabortki/fizicheskie-kachiestva.html</a>		
2 четверть- 14 уроков									
Способы самостоятельной деятельности-1 ч									
19	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.		оперативный	РЭШ урок 2 РЭШ урок 8		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики-12 ч									
20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевые команды («Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомкнись», «На месте		текущий	РЭШ урок 20		



				шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».					
21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противходом. Перестроение из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.		текущий			
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры в Тюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы. ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие	<a href="https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/seksiya_gimnastiki/">https://tyumen.zoon.ru/trainings/type/seksiya_gimnastiki/</a> <a href="https://sport.admtymen.ru/">https://sport.admtymen.ru/</a>	текущий	РЭШ урок 21		

				координационных способностей. Подвижная игра «Запрещенное движение».					
23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.		оперативный	РЭШ урок 23		
24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».	Российская электронная школа. 3 класс урок 22	оперативный	РЭШ урок 22		

				Развитие координационных способностей.					
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".		текущий			
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголка и нитка».		оперативный			
27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и		текущий	РЭШ урок 24		

			сними общий язык и общие интересы.	изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи. Развитие координационных способностей					
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.  Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить сними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком..		оперативный			
29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры».		текущий			

				Развитие координационных способностей.						
30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»		текущий				
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра «Танец морских волн».	<a href="https://klubfedotova.ru/masonboro/izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/">https://klubfedotova.ru / masonboro/ izuchenie-shaga-polki-osnovnogo-elementa-tanca-polka-tancuem-polku/</a>	текущий	РЭШ урок 25			
Оздоровительная физическая культура- 1 ч										
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	<a href="https://go.mail.ru/redirect">https://go.mail.ru/redirect</a>	текущий				

				Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.					
3 четверть- 18 уроков									
Знания о физической культуре-1 ч									
33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	<a href="https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/">https://www.olympic-champions.ru/olympic/regions/tyumen/</a>	оперативный			
Оздоровительная физическая культура									
34	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	<a href="https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass">https://theslide.ru/pedagogika/zakalivanie-organizma-3-klass</a>	текущий	РЭШ урок 3		
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Лыжная подготовка- (10ч)- 6ч									
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой		текущий	РЭШ урок 26		

	подготовки. Техника лыжных ходов.		Знание основ личной и общественной гигиены.	режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».					
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.		текущий	РЭШ урок 29		
37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г. Тюмени по биатлону. Построение и разминка с лыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости.	<a href="https://mydosx.ru/1-14338.html">https://mydosx.ru/1-14338.html</a> Техника и методика обучения поворотам на месте и в движении	текущий	<a href="https://www.prodenka.org/publikacii-uchaschih-sja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-chempiony-tyumenskoy-oblasti-">https://www.prodenka.org/publikacii-uchaschih-sja/doklady-stati/9144-olimpiyskie-chempiony-tyumenskoy-oblasti-</a>		

							po- biatlonu		
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости		текущий	<a href="https://videoeuroki.net/razrabotki/prieiznatsiialyzhnaiapodphotovka-1.html">https://videoeuroki.net/razrabotki/prieiznatsiialyzhnaiapodphotovka-1.html</a>		
39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты и ловкости.	<a href="https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-nalyijah-poshagovaya-instruksiya">https://fb.ru/article/303233/tormojenie-plugom-nalyijah-poshagovaya-instruksiya</a> Торможение плугом на лыжах: пошаговая инструкция	текущий			
40	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,	Информация о зимних спортивно- оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении.	<a href="https://visit.tyumen.ru/chem-zanyatsya/zimnie-razvlecheni">https://visit.tyumen.ru/chem-zanyatsya/zimnie-razvlecheni</a>	оперативный			



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

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

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

				катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.					
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	<a href="https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitiye-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html">https://infourok.ru/vliyanie-zanyatiy-futbolom-na-razvitiye-fizicheskikh-kachestv-mladshih-shkolnikov-2458596.html</a>	этапный			
4 четверть- 18 уроков									
Способы физкультурной деятельности-1 ч									
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-i-eyo-dozirovanie-na-urokah-fizicheskoy">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-nagruzka-i-eyo-dozirovanie-na-urokah-fizicheskoy</a>	текущий	РЭШ урок 2		

					-kulturi-3646507.html				
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Легкая атлетика- 6ч									
52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.	<a href="https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/">https://www.olympic-champions.ru/paralympic/regions/tyumen/</a>	текущий			
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров".		текущий	<a href="https://video.uroki.net/razrabotki/vliianieliieghkoatl ietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html">https://video.uroki.net/razrabotki/vliianieliieghkoatl ietichieskikh-uprazhnenii-na-zdorovie-shkolnikov.html</a>		
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания".	<a href="https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagiv">https://fb.ru/article/297261/pryijki-v-vyisotusposobom-pereshagiv</a>	текущий	РЭШ урок 11		

				Прыжок в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	aniya-istoriya-razvitiya-i-tehnika-vyipolneni ya Прыжки в высоту способом "перешагивания" История развития и техника выполнения				
55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.		оперативный	РЭШ урок 11		
56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями,	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча(способы		текущий	РЭШ урок 9		

			ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	на держания мяча, фазы метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления.					
57	Метание мяча на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления		оперативный	РЭШ урок 9 <a href="https://video.uroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhnikimietaniiamaloghomiacha-vtsiel.html">https://video.uroki.net/razrabotki/obucheniie-tiekhnikimietaniiamaloghomiacha-vtsiel.html</a>		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в парах. Выполнение задания (по выбору) прыжок в длину с разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	<a href="http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/">http://frs24.ru/st/normy-gto-9-10-let/</a>	этапный			
Спортивно-оздоровительная физическая культура. Подвижные и спортивные игры- 9 ч									

59	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.		текущий	РЭШ урок 33		
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.		текущий	РЭШ урок 32		
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.		текущий	РЭШ урок 35		
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			



63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.		текущий	<a href="https://video.youtu.be/razrabotki/prezentatsiya-raznortsvennye-igry-fizkultura.html">https://video.youtu.be/razrabotki/prezentatsiya-raznortsvennye-igry-fizkultura.html</a>		
64	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.		текущий			
65	Подвижные игры с бегом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.		текущий			
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровые упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.		текущий			

67	Подвижные игры народов Севера.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Беговые упражнения. ОРУ. Игры "Догонялки", "Охотники и куропатки". Развитие скоростных способностей.		текущий	РЭШ урок 15		
Прикладно- ориентированная физическая культура- 1 ч									
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, с анализом прироста.		контроль ный			

### Контрольные нормативы для обучающихся 2-4 классов

Контрольные нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,5	6,8	5,6	6,0	6,7
		д	6,3	6,9	7,4	5,9	6,7	7,0	5,7	6,1	6,8
2	Бег 60 м (сек.)	м	+	+	+	+	+	+	10,6	11,2	11,8
		д	+	+	+	+	+	+	10,8	11,6	12,2
3	Бег 300 м	м	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.40	1.10	1.15	1.30
		д	1.25	1.30	1.50	1.20	1.25	1.45	1.15	1.20	1.35
	Бег 1000 м ( без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Челночный бег 4х9 м (сек.)	м	12,0	12,8	13,2	11,9	12,5	13,1	11,7	12,3	12,8
		д	12,4	12,9	13,3	12,2	12,7	13,2	12,0	12,5	13,0
5	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	9,4	9,8	10,4	9,2	9,4	10,2	9,0	9,6	10,0
		д	9,8	10,4	10,8	9,7	10,2	10,6	9,5	10,0	10,8
6	Наклон из положения сидя ноги врозь (ширина 10см) гибкость (см.)	м	8	6	4	10	8	6	11	10	8
		д	10	8	6	11	10	8	12	11	9
7	Прыжки через скакалку (кол-во раз/ 1 мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
	Прыжки через скакалку	м	15	11	8	18	13	10	20	15	11

8	(кол-во раз/ 10 сек.)	д	18	13	10	21	15	11	23	18	12
9	Прыжок в длину с места (см)	м	150	125	110	155	130	120	165	140	130
		д	140	115	100	145	125	110	155	135	120
10	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,00	2,80	2,60	3,30	3,10	2,90	3,50	3,30	3,10
		д	2,60	2,40	2,20	3,00	2,60	2,30	3,20	3,00	2,80
11	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
12	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
13	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
14	Подтягивание в висе на низкой перекладине	д	8	7	6	10	8	7	12	10	8
15	Вис на согнутых руках (сек)	м	15	12	10	18	15	12	20	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
16	Метание т/м в цель (м)	м	4	3	2	4	3	2	5	4	2
		д	4	3	2	4	3	2	5	4	2
17	Бросок набивного мяча массой 1кг из положения сидя (м)	м	3	2	1,5	4	3	2	5	4	3
		д	2	1,5	1	3	2	1,5	4	3	2
18	Метание мяча (150г) на дальность (м)	м	18	15	10	20	17	13	21	18	15
		д	12	10	5	15	12	10	18	15	12
19	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	12	10	8	13	11	9	15	14	13
		д	12	10	8	13	11	9	14	13	12
20	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин.)	м	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		д	28	26	24	30	28	26	33	30	28
21	Удержание ног под углом 90° на швед./стенке (сек.)	м	7	5	3	8	6	4	9	7	5
		д	6	4	2	7	5	3	8	6	4
22	О.с.- упор присев - упор лежа - упор присев - О.с.(6 повторений сек.)	м	10,0	11,0	13,0	9,5	10,6	12,0	8,6	9,5	11,2
		д	10,0	11,3	13,3	9,6	10,7	12,2	8,8	9,8	11,8
23	Приседания (кол-во раз 1 мин.)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38
24	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз)	м	10	8	6	12	10	8	14	12	10
		д	8	6	4	10	8	6	12	10	8
25	Прохождение дистанции 1 км на лыжах (мин., сек.)	м	8,30	9,00	9,30	8,00	8,30	9,00	7,00	7,30	8,00
		д	9,00	9,30	10,00	8,30	9,00	9,30	7,30	8,00	8,30

