

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство просвещения и воспитания Ульяновской области

Отдел образования и воспитания Администрации МО «Николаевский район»

МОУ Николаевская СШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

[Якушева Е.В.]
Протокол № 1
от «26» 08 2024 г.

Щеголева О.П..
от «27» 08 2024 г.

Тюрина И.Н.
Приказ № 363 от «29» 08
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5525252)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 3 классов

р.п.Николаевка 2024г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

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 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 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.

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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 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

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.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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

3 КЛАСС

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 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы учёта рабочей программы воспитания
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и

						выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Лёгкая атлетика	16	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и

						педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
2.2	Гимнастика с основами акробатики	22	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов

2.3	Лыжная подготовка	12	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей,

						российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов
Итого по разделу		66				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	25	1	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры"	инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.
3.2	Резервные уроки.	3	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"	привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий,

						инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
Итого по разделу		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	0		

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
2	История появления современного спорта	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
3	Виды физических упражнений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
4	Измерение пульса на занятиях	1	0	0		Сайт "Я иду на

	физической культурой					урок физкультуры"
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
7	Закаливание организма под душем	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
10	Прыжок в длину с разбега	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
11	Броски набивного мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
12	Броски набивного мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

						физкультуры"
13	Челночный бег	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
14	Челночный бег.Входная диагностика.	1	1	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
17	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
18	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
19	Метание мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
20	Метание мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

21	Метание мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
22	Прыжки в длину с места	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
23	Прыжки в длину с места	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
24	Прыжки в длину с места	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
25	Строевые команды и упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
26	Строевые команды и упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
27	Лазанье по канату	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
28	Лазанье по канату	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
31	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
33	Прыжки через скакалку	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
34	Прыжки через скакалку	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
35	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
36	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
37	Танцевальные упражнения из танца	1	0	0		Сайт "Я иду на

	галоп					урок физкультуры"
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
41	Кувырок вперёд	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
42	Кувырок вперёд	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
43	Кувырок вперёд	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
44	Стойка на лопатках	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
45	Стойка на лопатках	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

						физкультуры"
46	Стойка на лопатках	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
48	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
49	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
51	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
53	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

54	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
61	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

62	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
67	Спортивная игра волейбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
68	Спортивная игра волейбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
70	Прямая нижняя подача, приём и	1	0	0		Сайт "Я иду на

	передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					урок физкультуры"
71	Спортивная игра футбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
72	Спортивная игра футбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

	Бег на 30м. Эстафеты					физкультуры"
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
86	Освоение правил и техники	1	0	0		Сайт "Я иду на

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					урок физкультуры"
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					физкультуры"
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
95	Итоговая аттестация.	1	1	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
98	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
100	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
101	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

102	Резерв.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Приложение

1. Список итоговых планируемых результатов с указанием этапов их формирования и способов оценки

Учебный предмет: физическая культура

Условные обозначения: оценка текущая (Т) тематическая (Тем); устно (У), письменно (П), практика(ПР).

К концу обучения в 3 классе у обучающихся будут сформированы следующие умения:	Способы оценки
выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга; проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;	У, Т, ПР
составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;	У, П
осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики; выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;	ПР
выполнять опорный прыжок с разбега способом «ноги врозь» (мальчики) и способом «напрыгивания с последующим спрыгиванием» (девочки); выполнять упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики), в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами, подпрыгиванием на двух ногах на месте и с продвижением (девочки); передвигаться по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали;	ПР
выполнять бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; демонстрировать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»;	ПР

передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом (для бесснежных районов – имитация передвижения); тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;	ПР
демонстрировать технические действия в спортивных играх: баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);	ПР
волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);	ПР
футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).	ПР

**Контрольные нормативы и испытания
по физической культуре для учащихся начальной и основной
школы
1 – 9 классы**

(на основе федеральной комплексной программы физического воспитания учащихся: авторы В.И.Лях, А. А. Зданевич 2019г.)

Пояснительная записка.

Контрольные нормативы и испытания по физической культуре для основной школы, составлены на основе Примерной программы общего образования и в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся (авторы – В.И.Лях, А.А.Зданевич 2019 г.)

С целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения. Контрольные испытания рекомендуется проводить в начале и в конце учебного года в рамках урока, с целью выявления динамики физического развития учащихся и более правильного распределения нагрузки на уроках. (см. таблицы).

