



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНА  
на заседании предметной кафедры  
учителей начальной школы  
Протокол № 1 от 30 августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНА  
Заместитель директора по УВР  
 Ефейкина Г. Г.  
30 августа 2022г.



УТВЕРЖАЮ  
Директор МАОУ Упоровская СОШ  
 С. Н. Соп  
Приказ № 216-од от 30 августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**в 3 классах**  
**на 2022– 2023 учебный год**

с. Упорово  
2022

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, приказ министерства образования и науки Российской Федерации N287от31 мая 2021г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная рабочая программа начального общего образования «Физическая культура» одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

3. Программа «Физическая культура» автор В. И. Лях, предметная линия учебников системы «Школа России» 1—4 классы — М.: Просвещение, 2014.

4. Учебный план МАОУ СОШ, приказ №203од от 29.06.2022г

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекта: В. И. Лях. Физическая культура 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Программа рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физической культуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

### **Раздел 1. Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе.**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

#### ***Организуящие команды и приёмы***

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

#### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений; подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамические, статические).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками; имитация падения в группировке с кувырками; бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель; прыжки в высоту, в длину.

Освоение правил баскетбола, освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в т.ч. освоение основных условий участия во флешмобах.

## **Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре 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, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

#### **Патриотическое воспитание:**

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

##### **1) Познавательные универсальные учебные действия, отражающие методы познания окружающего мира:**

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;
- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

- формировать умение понимать причины успеха / неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать; выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного данной программой, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися; умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития детей возраста начальной школы; виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и т. п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания и т. п.);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

**Предметные результаты** отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

### **1) Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране; формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования; находить и представлять материал по заданной теме; объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастном периоде, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота; сила; выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

## **2) Способы физкультурной деятельности**

*Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:*

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры; характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

*Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:*

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения; оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

*Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:*

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом / без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

## **3) Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка; перекаты, повороты, прыжки.

- проявлять физические качества: гибкость, координацию—и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов; прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега; прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

**Раздел 3. Тематическое планирование рабочей программы по предмету «Физическая культура» в 3 классе**

**(68 часов в год, 2 часа в неделю)**

№п/п	Тема раздела и темы уроков	Количество часов	Реализация воспитательного потенциала урока (виды, формы деятельности)	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3	ВК-побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
1.1	Физическая культура древних народов	1	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией –	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a>
1.2	Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы Тюменской области	1	инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу,	
1.3	Из истории физической культуры	1	выработки своего к ней отношения;	
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	3	инициирование и поддержка исследовательской и проектной деятельности школьников в рамках реализации ими разработанных проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения	
2.1	Виды физических упражнений	1	. использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/</a>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и	



2.3	Дозировка физической нагрузки в время занятий физической культурой	1	добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе;	
3	<b>Физическое совершенствование</b>		Вк-привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
3.1	Оздоровительная физическая культура	4	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/</a>
3.2	Закаливание организма	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/</a>
3.3	Дыхательная гимнастика	1		
3.4	Зрительная гимнастика	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a>
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура	58	привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;	
4.1	Гимнастика с основами акробатики	18	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	
4.1.1	Т/б при занятии гимнастикой	1	побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4.1.2	Строевые команды и упражнения	1	принципы учебной дисциплины и самоорганизации	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/193432/</a>
4.1.3	Лазанье по канату	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/</a>
4.1.4	Передвижения по гимнастической скамейке	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
4.1.5		2		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/</a>
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a>
				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/</a>

4.1.6	Передвижения по гимнастической стенке	2			
	Прыжки через скакалку	3			
4.1.7	Ритмическая гимнастика	4			
	Танцевальные упражнения	4			
5	Лёгкая атлетика	12	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/</a>	
5.1	Прыжок в длину с разбега	2	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/</a>	
5.2	Прыжок в высоту с прямого разбега	2			
5.3	Броски набивного мяча	3			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/</a>
5.4	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	5			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/</a>
6	<b>Лыжная подготовка</b>	8	-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;		
6.1	Т/б при лыжной подготовке. Встаем на лыжи	1	Вк-организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>	
	Как подняться в горку.	1			
6.2	Спуски с горы	1			
	Передвижение на лыжах «одновременным двухшажным ходом»	1			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
6.3	Повороты на лыжах способом переступания	2			<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
	Торможение плугом	1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/</a>	

	Итоговый урок. Выдающиеся лыжники России, и нашей области	1 1		<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/</a>
7	Подвижные и спортивные игры	15	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
7.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/</a>
7.2	Спортивные игры (баскетбол)	5	помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/</a>
7.3	Спортивные игры	4	применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/</a>
7.4	Спортивные игры (волейбол)	4	стимулирующих познавательную мотивацию школьников; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/</a>
	Спортивные игры (футбол)		организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/</a>
8	<b>Прикладно - ориентированная физи- ческая культура</b>	5	Воспитываем чувство ответственности. привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения	
8.1	Подготовка к выполнению нормативных требований и комплекса ГТО	4	использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/</a>
8.2	Сдача норм ГТО	1	ответственного, гражданского поведения.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/</a>

### Раздел 3. Поурочное планирование по предмету «Физическая культура» в 3 классе

(68 часов в год, 2 часа в неделю)

№ урока	Раздел	Тема урока	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
	<b>Знания о физической культуре</b>		3		
1		Физическая культура у древних народов	1		
2		Зарождение Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы Тюменской области	1		
3		Из истории физической культуры	1		
	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>		3		
4		Виды физических упражнений	1		
5		Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1		
6		Измерение пульса на уроках физической культуры.	1		
	<b>Физическое совершенствование</b>				
	Оздоровительная физическая культура		4		
7		Закаливание организма	1		
8		Дыхательная гимнастика	1		
9		Зрительная гимнастика	1		
10		Комплексы зрительной и дыхательной гимнастики	1		
	<b>Спортивно оздоровительная физическая культура</b>				
	Гимнастика с основами акробатики		18		
13		Т/б при занятиях гимнастикой. «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»	1		
14		Строевые команды и упражнения	1		
15		Лазанье по канату. Выполнение подводящих упражнений.	1		

16		Лазанье по канату. Разучивание техники лазания по канату.	1		
17		Передвижения по гимнастической скамейке. Стилизованная ходьба с произвольным движением рук.	1		
18		Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение движения туловища стоя и во время ходьбы.	1		
19		Передвижения по гимнастической стенке. Выполнение движения по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком. Те же движения по второй и третьей жерди.	1		
20		Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье по стенке различными способами.	1		
21		Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперед.	1		
22		Прыжки через скакалку. Вращение сложенной пополам скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте.	1		
		Прыжки вперед с одновременным вращением скакалки одновременно правой и левой рукой.	1		
23		Ритмическая гимнастика. Знакомство с понятием ритмическая гимнастика с особенностями упражнений в ритмической гимнастике.	1		
		Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений	1		
24		Ритмическая гимнастика. Составление комбинации ритмической гимнастики, выполнение под музыку.	1		
25		Танцевальные упражнения. Повторение упражнений танца галоп.	1		
26		Танцевальные упражнения. Выполнение танца галоп под музыку.	1		
27		Танцевальные упражнения. Знакомство с танцем полька. Сравнение его с галопом.	1		
28		Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам.	1		
	Легкая атлетика		12		
29		Т/б при занятии легкой атлетикой Правила поведения на занятиях лёгкой	1		

		атлетикойПрыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок вперед и вверх с разведением и сведением ног в полёте.			
30		Прыжок в высоту с прямого разбега. Выполнение прыжка	1		
31		Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Разучивают подводящие упражнения. Выполняют отдельные фазы.	1		
32		Прыжок в длину с разбега. Выполнение прыжка.	1		
33		Прыжок в длину с разбега. Выполнение прыжка.	1		
34		Броски набивного мячаиз за головы в положении стоя и сидя.	1		
35		Броски набивного мячаиз за головы стоя на дальность.	1		
36		Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1		
37		Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед.	1		
38		Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку, по наклонной гимнастической скамейке.	1		
39		Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с ускорением с высокого старта, с поворотом на право и на лево.	1		
		Бег с максимальной скоростью на 30 м.	1		
	<i>Лыжная подготовка</i>		9		
40		Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»	1		
41		Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»	1		
42		Как подняться в горку.	1		
43		Как подняться в горку.	1		
44		Спуски с горы	1		
45		Спуски с горы	1		
46		Повороты на лыжах способом переступания	1		
48		Торможение плугом	1		
49		Итоговый урок. Выдающиеся лыжники России, и нашей области	1		

	Подвижные и спортивные игры		14		
50		Подвижные игры с элементами спортивных игр			
51		Подвижные игры с элементами спортивных игр			
52		Спортивные игры (баскетбол) Технические приёмы игры баскетбол.			
53		Спортивные игры (баскетбол). Стойки, передвижения. Ведение мяча.			
54		Спортивные игры (баскетбол). Передача мяча. Приём мяча			
55		Спортивные игры (баскетбол) Игра в мини - баскетбол			
56		Спортивные игры (волейбол). Технические приёмы игры.			
58		Спортивные игры (волейбол) Способы подачи мяча.			
59		Спортивные игры (волейбол). Способы приёма мяча			
60		Спортивные игры (волейбол) Игра в пионербол с приёмами волейбола.			
61		Спортивные игры (футбол) Ведение мяча змейкой, по прямой, по кругу.			
62		Спортивные игры (футбол). Удар по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.			
63		Спортивные игры (футбол). Удар по мячу с попаданием в мишень.			
64		Спортивные игры (футбол) Игра мини-футбол.			
	<b>Прикладно ориентированная физическая культура</b>		4		
65		Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег	1		
66		Прыжки в длину, метание в цель	1		
67		Подъём туловища из положения лёжа.	1		
68		Сдача норм ГТО	1		