**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Хуцеевская средняя общеобразовательная школа»**

**Кизлярского района Республики Дагестана**

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **РАССМОТРЕНО**  ШМО учителей начальных классов  Руководитель  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Мазурова Л.В.  Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. | **СОГЛАСОВАНО**  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Аджиева С.Р.  Протокол №1 от «30» августа 2023 г. | **УТВЕРЖДЕНО**  Директор  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Магомедова Р.З.  Приказ № 55/3-ОД от «31» августа 2023 г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(ID 1627648 )**

учебного предмета **«Математика»**

**для 3 класса** начального общего образования

на **2023-2024** учебный год

**Составитель**: Аджиева Салтанат Расуловна,

учитель начальных классов

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 федеральной рабочей программе воспитания.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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.

* 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

* 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.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

«Знания о физической культуре».

«Способы самостоятельной деятельности».

* «Физическое совершенствование».

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.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая

культура» в начальной школе составляет 272 ч. (два часа в неделю в каждом классе)

1 класс — 68 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**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 . Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий поразвитию 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 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 места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

**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.

**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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные 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 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**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

**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 противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

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

 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.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата  изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| всего | конт.  работы | практ.  рабоы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов.  Зарождение Олимпийских игр | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении | Практическая работа | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 1 |  |  |  |  |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | | | | |
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);; проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру); | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | 0 | 1 |  |  |  |  |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | | | |
| **Раздел 3. Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1 | Закаливание организма.  Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи); | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 | 0 | 3 |  |  |  |  |
| **Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | 0 | 1 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.2 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Строевые упражнения и команды | 3 | 0 | 3 |  | обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.3 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Гимнастическая разминка | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава); | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.4 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | 0 | 1 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации); | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.5 | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".*  Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | 0 | 1 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками;; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 2 | 0 | 2 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Броски мяча в неподвижную мишень | 3 | 0 | 3 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.12 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированн-ые прыжковые упражнения | 3 | 0 | 3 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.13 | *Модуль "Лёгкая атлетика".*  Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 2 | 0 | 2 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);; разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.15 | *Модуль "Подвижные игры".*  Подвижные игры | 8 | 0 | 8 |  | наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);; разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 4.16 | *Модуль "Подвижные игры".*  Подвижные игры | 7 | 0 | 7 |  | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 44 | 0 | 42 |  |  |  |  |
| **Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 | 0 |  |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий:; | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 2 | 0 | 2 |  | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);; разучивают упражнения | Практическая работа; | www.edu.ru [www.school.edu](http://www.school.edu).ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | 26 | 0 | 26 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 68 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № |  | Тема урока | Количество часов | |  | Дата | Виды, формы |  |  |
| п/п |  |  |  |  |  | изучения | контроля |  |  |
|  |  | всего | контрольные | практические |  |  |
|  |  |  |  | работы | работы |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Возрождение Олимпийских | | 1 | 0 | 1 | 04.09 | Практическая |  |  |
|  | игр. Символика и ритуалы | |  |  |  |  | работа |  |  |
|  | первых Олимпийских игр. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | История первых | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Олимпийских игр | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | современности | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Составление дневника | | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |  |  |
|  | физической культуры. | |  |  |  | 05.09 | работа |  |  |
|  | Физическая подготовка | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | человека. Правила развития | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физических качеств. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Определение | | 1 | 0 | 1 | 11.09 | Практическая |  |  |
|  | индивидуальной физической | |  |  |  |  | работа |  |  |
|  | нагрузки для | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Закаливающие процедуры с | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | помощью воздушных и | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | солнечных ванн, купания в | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | естественных водоёмах | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». | | 1 | 0 | 1 | 12.09 | Практическая |  |  |
|  | Техника безопасности на | |  |  |  |  | работа |  |  |
|  | уроках. Беговые упражнения. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Старт с опорой на одну руку | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | и последующим ускорением. | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». | | 1 | 0 | 1 | 18.09 | Практическая |  |  |
|  | Спринтерский и гладкий | |  |  |  |  | работа |  |  |
|  | равномерный бег по учебной | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | дистанции; ранее разученные | |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | беговые упражнения. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 6 | Модуль «Лёгкая | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые | |  |  |  |  | 19.09 | работа |
|  | упражнения. Правила | |  |  |  |  |  |  |
|  | развития физических качеств. | | |  |  |  |  |  |
|  | Зачет. Бег 30 м. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Модуль «Лёгкая | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | атлетика». Беговые | |  |  |  |  | 25.09 | работа |
|  | упражнения. Прыжковые | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: прыжок в длину | | |  |  |  |  |  |
|  | с места. Определение | |  |  |  |  |  |  |
|  | индивидуальной физической | | |  |  |  |  |  |
|  | нагрузки для |  |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий | | |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Модуль «Лёгкая | |  | 1 | 0 | 1 | 26.09 | Практическая |
|  | атлетика». Беговые | |  |  |  |  |  | работа |
|  | упражнения. Зачет. Прыжок в | | |  |  |  |  |  |
|  | длину с места. Правила | | |  |  |  |  |  |
|  | измерения показателей | |  |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Составление плана | |  |  |  |  |  |  |
|  | самостоятельных занятий | | |  |  |  |  |  |
|  | физической подготовкой. | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  | |  |  |  |  |  |
| 9 | Модуль | "Гимнастика | | 1 | 0 | 1 | 02.10 | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | акробатики". Правила | |  |  |  |  |  |  |
|  | поведения | на | уроках |  |  |  |  |  |
|  | физической | культуры | |  |  |  |  |  |
|  | Правила поведения на уроках | | |  |  |  |  |  |
|  | физической | культуры, | |  |  |  |  |  |
|  | подбора одежды для занятий | | |  |  |  |  |  |
|  | в спортивном зале и на | | |  |  |  |  |  |
|  | открытом воздухе. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 10 | Модуль "Гимнастика | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  | 03.10 | работа |
|  | акробатики". Строевые | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения и организующие | | |  |  |  |  |  |
|  | команды на уроках | |  |  |  |  |  |  |
|  | физической культуры. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 11 | Модуль "Гимнастика | |  | 1 | 0 | 1 | 09.10 | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  |  | работа |
|  | акробатики". Строевые | | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения и организующие | | |  |  |  |  |  |
|  | команды на уроках | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | физической культуры |  |  |  |  |  |  |
|  | Строевые упражнения: | |  |  |  | 10.10 |  |
|  | построение и перестроение в | |  |  |  |  |  |
|  | одну и две шеренги, стоя на | |  |  |  |  |  |
|  | месте; повороты направо и | |  |  |  |  |  |
|  | налево; передвижение в | |  |  |  |  |  |
|  | колонне по одному, по два и | |  |  |  |  |  |
|  | в колонну по три с |  |  |  |  |  |  |
|  | равномерной скоростью. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Модуль "Гимнастика |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  | 16.10 | работа |
|  | акробатики". Строевые | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения и организующие | |  |  |  |  |  |
|  | команды на уроках |  |  |  |  |  |  |
|  | физической культуры |  |  |  |  |  |  |
|  | Строевые упражнения: | |  |  |  |  |  |
|  | построение и перестроение в | |  |  |  |  |  |
|  | одну и две шеренги, стоя на | |  |  |  |  |  |
|  | месте; повороты направо и | |  |  |  |  |  |
|  | налево; передвижение в | |  |  |  |  |  |
|  | колонне по одному, по два и | |  |  |  |  |  |
|  | в колонну по три с |  |  |  |  |  |  |
|  | равномерной скоростью. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Модуль "Гимнастика |  | 1 | 0 | 1 | 17.10 | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  | работа |
|  | акробатики". Исходные | |  |  |  |  |  |
|  | положения в физических | |  |  |  |  |  |
|  | упражнениях |  |  |  |  |  |  |
|  | Исходные положения |  |  |  |  |  |  |
|  | в физических упражнениях: | |  |  |  |  |  |
|  | стойки, упоры, седы, |  |  |  |  |  |  |
|  | положения лёжа. |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Модуль "Гимнастика |  | 1 | 0 | 1 | 23.10 | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  | работа |
|  | акробатики". Гимнастические | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения Гимнастические | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения: способы |  |  |  |  |  |  |
|  | передвижения ходьбой и | |  |  |  |  |  |
|  | бегом; упражнения с |  |  |  |  |  |  |
|  | гимнастическим мячом и | |  |  |  |  |  |
|  | гимнастической скакалкой. | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Модуль "Гимнастика |  | 1 | 0 | 1 | 24.10 | Практическая |
|  | с основами |  |  |  |  |  |  |
|  | акробатики". Акробатические | |  |  |  |  |  |
|  | упражнения |  |  |  |  |  |  |
|  | туловища из положения лёжа | |  |  |  |  |  |
|  | на спине и животе; | подъём |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | ног из положения лёжа на | | |  |  |  |  |  |
|  | животе; сгибание рук в | | |  |  |  |  |  |
|  | положении | упор | лёжа; |  |  |  |  |  |
|  | прыжки | в группировке, | |  |  |  |  |  |
|  | толчком | двумя | ногами; |  |  |  |  |  |
|  | прыжки в упоре на руки, | | |  |  |  |  |  |
|  | толчком двумя ногами. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | и спортивные | |  |  |  |  | 06.11 | работа |
|  | игры". Подвижные игры. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | и спортивные игры". Игры и | | |  |  |  | 07.11 | работа |
|  | эстафеты с передачей, | | |  |  |  |  |  |
|  | броском и ловлей мяча | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 | 13.11 | Практическая |
|  | и спортивные игры". Ведение | | |  |  |  |  | работа |
|  | мяча. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | и спортивные игры". | | Игры |  |  |  | 14.11 | работа |
|  | для развития быстроты. | | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 | 20.11 | Практическая |
|  | и спортивные игры". Игры | | |  |  |  |  | работа |
|  | для развития внимания и | | |  |  |  |  |  |
|  | ловкости. |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 21 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 | 21.11 | Практическая |
|  | и спортивные игры". Техника | | |  |  |  |  | работа |
|  | безопасности на уроках. | | |  |  |  |  |  |
|  | Эстафеты с мячами. Развитие | | |  |  |  |  |  |
|  | координационных | |  |  |  |  |  |  |
|  | способностей. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 22 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 | 27.11 | Практическая |
|  | и спортивные | |  |  |  |  |  | работа |
|  | игры". Эстафеты. Развитие | | |  |  |  |  |  |
|  | скоростно-силовых | |  |  |  |  |  |  |
|  | способностей. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  |  |  |  |  |
| 23 | Модуль "Подвижные | |  | 1 | 0 | 1 | 28.11 | Практическая |
|  | и спортивные | |  |  |  |  |  | работа |
|  | игры". Передачи, ловля и | | |  |  |  |  |  |
|  | бросок малого мяча. | |  |  |  |  |  |  |
|  | Подвижные игры. | |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 24 | Физическая |  |  | 1 | 0 | 1 | 04.12 | Практическая |
|  | подготовка: освоение | |  |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация | | |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | приростов в показателях |  |  |  | 05.12 |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Физическая | 1 | 0 | 1 | 11.12 | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Физическая | 1 | 0 | 1 | 12.12 | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 27 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  | 18.12 | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 28 | Физическая | 1 | 0 | 1 |  | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  | 19.12 | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  | нормативных требований |  |  |  |  |  |
|  | комплекса ГТО |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Физическая | 1 | 0 | 1 | 25.12 | Практическая |
|  | подготовка: освоение |  |  |  |  | работа |
|  | содержания |  |  |  |  |  |
|  | программы, демонстрация |  |  |  |  |  |
|  | приростов в показателях |  |  |  |  |  |
|  | физической |  |  |  |  |  |
|  | подготовленности и |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | нормативных требований | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | комплекса ГТО | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 30 | | Физическая | | 1 | | 0 | | 1 | | 26.12 | | Практическая | |
|  | | подготовка: освоение | |  | |  | |  | |  | | работа | |
|  | | содержания | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | программы, демонстрация | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | приростов в показателях | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | физической | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | подготовленности и | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | нормативных требований | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | комплекса ГТО | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 31 | | Физическая | | 1 | | 0 | | 1 | |  | | Практическая | |
|  | | подготовка: освоение | |  | |  | |  | | 09.01 | | работа | |
|  | | содержания | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | программы, демонстрация | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | приростов в показателях | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | физической | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | подготовленности и | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | нормативных требований | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | комплекса ГТО | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 32 | | Физическая | | 1 | | 0 | | 1 | | 15.01 | | Практическая | |
|  | | подготовка: освоение | |  | |  | |  | |  | | работа | |
|  | | содержания | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | программы, демонстрация | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | приростов в показателях | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | физической | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | подготовленности и | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | нормативных требований | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | комплекса ГТО | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 33 | | Спортивная игра баскетбол | | 1 | | 0 | | 1 | | 16.01 | | Практическая | |
|  | | Правила техники | |  | |  | |  | |  | | работа | |
|  | | безопасности на уроках. | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 34 | | Ведение баскетбольного мяча | | 1 | | 0 | | 1 | |  | | Практическая | |
|  | | спорта». Ловля и передача мяча двумя руками | |  | |  | |  | | 22.01 | | работа | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 35 | | Ведение баскетбольного мяча | | 1 | | 0 | | 1 | |  | | Практическая | |
|  | | спорта». Ловля и передача мяча двумя руками | |  | |  | |  | | 23.01 | | работа | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| 36 | | Спортивная игра баскетбол. Подвижные игры с приемами  баскетбола | | 1 | | 0 | | 1 | | 29.01 | | Практическая | |
|  | |  | |  | |  | |  | |  | | работа | |
|  |  | |  | |  | |  | |  | |  | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Модуль "Подвижные  и спортивные  игры". Эстафеты. Развитие  скоростно-силовых  способностей |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 37 | Спортивная игра волейбол |  | 0 | 1 | 30.01 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 38 | Модуль "Подвижные  и спортивные  игры". Передачи, ловля и  бросок малого мяча.  Подвижные игры. |  | 0 | 1 | 05.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  | работа |
| 39 | Модуль "Подвижные  и спортивные игры". Бросок  мяча через сетку.  Упражнения на внимание по  сигналу. |  | 0 | 1 | 06.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 40 | Модуль "Подвижные  и спортивные  игры". Передачи  волейбольного мяча в парах.  Броски и ловля. |  | 0 | 1 | 12.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 41 | Прямая нижняя подача, приём и  передача мяча снизу двумя руками на  месте и в движении |  |  | 1 | 13.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 42 | Прямая нижняя подача, приём и  передача мяча снизу двумя руками на  месте и в движении | 1 | 0 | 1 | 19.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 43 | Спортивная игра футбол |  | 0 | 1 |  | Практическая |
|  |  |  |  |  | 20.02 | работа |
|  | Удары по воротам. Передачи  в парах, тройках. |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 44 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 | 0 | 1 | 26.02 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 45 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и  крепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 1 | 27.02 | Практическая  работа |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 46 | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | 0 | 1 | 04.03 | Практическая |
|  |  |  |  |  |  | работа |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 47 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 05.03 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 48 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 1000м | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 11.03 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | | работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 49 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Бег на 1000м | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 12.03 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | | работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 50 | | 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 | | 1 | | 18.03 | | |  | | --- | | Практическая | | работа | | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 51 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на  низкой перекладине 90см. Эстафеты | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 19.03 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 52 | | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.  Подвижные игры | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 01.04 | | Практическая  работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 53 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты. | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 02.04 | | Практическая  работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 54 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком  двумя ногами. Эстафеты | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 08.04 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | | работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 55 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО . Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 15.04 | | Практическая  работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 56 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные  игры | | | | | | | 1 | 0 | | 1 | | 16.04 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | | работа | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 57 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Метание теннисного мяча, и  метание мяча весом 150г. Подвижные  игры | | | | | | |  |  | |  | | 22.04 | | Практическая | | |
|  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | | работа | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 58 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Метание теннисного мяча, и  метание мяча весом 150г. Подвижные  игры | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | | 23.04 | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 59 | |  | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | |  | | Практическая | | |
|  | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Челночный 3\*10м. Эстафеты | | | БЕГ | |  | |  |  | |  | | 29.04 | |  | | |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 60 | |  | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | |  | | Практическая | | |
|  | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | | | | | | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 61 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО.. Подвижные игры | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | | 30.04 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 62 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО.. Подвижные игры | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | | 06.05 | | Практическая | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | | | | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 63 | | Освоение правил и техники  выполнения норматива комплекса  ГТО.. Подвижные игры | | | | |  | | 1 | 0 | | 1 | | 07.05 | | Практическая | | |
|  | |  | | |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
|  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | |  | | |
| 64 | | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдение правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 2-3 ступени | | | | |  |  | |  | |  | | 13.05 | | Практическая  работа |
|  | |  | | |  | |  |  | |  | |  | |  | |  |
| 65 | | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдение правил и техники выполнения испытаний  (тестов) 2-3 ступени | | |  | |  | 1 | | 0 | | 1 | | 14.05 | | Практическая  работа |
|  | |  | | | | | | |  |  | |  | |  | | |  |
|  | |  | |  |  | |  | |  |  | |  | |  | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 66 | | |  | Модуль «Лёгкая | | | | |  |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  | 1 |  |  |  | | | 20.05 | Практическая | | |  |  | |  |
|  |  | |  | атлетика». Метание малого | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | работа | | |  |  | |  |
|  |  | |  | (теннисного) мячана | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | дальность. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
| 67 | | |  | «Лёгкая | | | | |  |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  | 1 |  |  |  | | | 21.05 | Практическая | | |  |  | |  |
|  | |  |  | атлетика». Метание малого | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  | работа | | |  |  | |  |
|  | |  |  | (теннисного) мяча | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  | |  |  | дальность. Зачет. Метание | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  | |  |  | малого (теннисного) мяча на | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  | |  |  | дальность. | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
| 68 | | |  | Физическая | | | | |  |  |  |  |  | 1 | 0 |  |  |  | 1 |  |  |  | | |  | Практическая | | |  |  | |  |
|  |  | |  | подготовка: освоение | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | | 24.05 | работа | | |  |  | |  |
|  |  | |  | содержания | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | программы, демонстрация | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | приростов | | | в | | показателях | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | физической | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | подготовленности | | | | | |  | и | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | |  | нормативных | | | | | требований | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  | комплекса ГТО | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
|  |  | | |  |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
| ОБЩЕЕ | | | | | КОЛИЧЕСТВО | | | | | ЧАСОВ | | |  | 68 | 0 |  |  |  | 68 |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |
| ПО ПРОГРАММЕ | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  | |  |  | |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;  
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;  
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

www.edu.ru  
www.school.edu.ru  
<https://uchi.ru>