

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Червишевская средняя общеобразовательная школа

«РАССМОТРЕНО»
На заседании ШМО начальных классов
Руководитель ШМО
 /Демахина Н.А./
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
 /Дудырина Е.В./
«29» августа 2025 г.



«УТВЕРЖДАЮ»
Приказом директора
МАОУ Червишевской СОШ
№ 297-ОД от «29» августа 2025 г.
 /Жилякова Н.А./

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2025-2026
Класс	3
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Червишево

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 мая 2021 №286
- Федеральной образовательной программы начального общего образования от 18.05.2023 №372
- Приказ Минпросвещения России от 09.10.2024 N 704 "О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 11.02.2025 N 81220)
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ Червишевской СОШ
- Учебного плана МАОУ Червишевской СОШ, утвержденного приказом директора Жиляковой Н.А. от 29.08.2025 года № 298-ОД и согласованного 29.08.2025 года на заседании Управляющего совета МАОУ Червишевской СОШ протокол №12
- Программы воспитания МАОУ Червишевской СОШ

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 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 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, в год 68 часов.

Деятельность учителя с учетом программы воспитания:

Гражданское воспитание	формировать российскую гражданскую идентичность, принадлежность к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, изучение и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина России;
патриотическое воспитание	воспитывать любовь к родному краю, Родине, своему народу, уважение к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
духовно-нравственное воспитание	воспитывать на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, сопереживания, справедливости, коллективизма, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков, их вере и культурным традициям;
эстетическое воспитание	формировать эстетическую культуру на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщать к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
физическое воспитание	формировать культуру здорового образа жизни и эмоционального благополучия — развивать физические способности с учётом возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;
трудовое воспитание	воспитывать уважение к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
экологическое воспитание	формировать экологическую культуру, ответственное, бережное отношение к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
воспитание ценностей научного познания	воспитывать стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учётом личностных интересов и общественных потребностей.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

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

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

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

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 приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2	0			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.3	Физическая нагрузка	2	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/

Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
2.2	Легкая атлетика	10	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
2.3	Лыжная подготовка	12	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
2.4	Плавательная подготовка	12	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
Итого по разделу		58				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
Итого по разделу		2				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Идентификаторы ФГ	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы			
1	Физическая культура у древних народов	1	0			Овладение знаниями о здоровом образе жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1	0			Овладение знаниями о здоровом образе жизни	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1	0			Изучение видов нагрузки на организм	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0			Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
7	Закаливание организма под душем	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/

8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/main/261321/
9	Строевые команды и упражнения	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
10	Лазанье по канату	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
14	Освоение правил и техники выполнения	1	0			Умение работать с графиками и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/

	норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине					дополнительной информацией	
15	Прыжки через скакалку	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
17	Ритмическая гимнастика	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/

20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0			Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
21	Прыжок в длину с разбега	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
23	Броски набивного мяча	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7455/conspect/
25	Челночный бег	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/

27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0			Умение работать с графиками и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/conspect/

						дополнительной информацией	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки Подбор информации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0			Контроль за своим здоровьем Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при	1	0			Контроль за уровнем физической	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/

	спуске с пологого склона					подготовки Подбор информации	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0			Контроль за своим здоровьем. Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку. Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
43	Правила поведения в бассейне	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией . Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
44	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
45	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки. Подбор информации	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/
46	Упражнения ознакомительного	1	0			Контроль за своим здоровьем.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/conspect/

	плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками					Подбор информации из дополнительных источников	
47	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
48	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
49	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0			Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
50	Упражнения в плавании кролем на груди	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
51	Упражнения в плавании брассом	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
52	Упражнения в плавании брассом	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
53	Проплытие дистанции 25 м вольным стилем	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
55	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
56	Спортивная игра баскетбол	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
57	Спортивная игра баскетбол	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0			Контроль за своим здоровьем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0			Умение выбрать определенную нагрузку	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
60	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0			Умение работать с графиками и дополнительной информацией	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
61	Спортивная игра волейбол	1	0			Подбор индивидуальной нагрузки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/

62	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0			Контроль за уровнем физической подготовки	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/conspect/
63	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0			Сравнение полученных результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
64	Спортивная игра футбол	1	0			Сравнение полученных результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
65	Спортивная игра футбол	1	0			Сравнение полученных результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
66	Подвижные игры с приемами футбола	1	1			Сравнение полученных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/

						результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0			Сравнение полученных результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0			Сравнение полученных результатов с предыдущими. Подбор упражнений с целью повышения показателей Подбор информации из дополнительных источников	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7439/conspect/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2020.- 64 с. 2. Физическая культура. 1-4 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. : Просвещение, 2020. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейка гимнастическая жесткая

Мат гимнастический прямой

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Мяч для метания

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Мяч баскетбольный

Мяч футбольный

Мяч волейбольный

