

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 397 Кировского района Санкт-Петербурга имени Г.В. Старовойтовой**

СОГЛАСОВАНА  
на заседании МО  
протокол №7  
от 29.08.2023 года

ПРИНЯТА  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №7  
от 29.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от 29.08.2023 года №284  
директора ГБОУ гимназии № 397  
им. Г.В. Старовойтовой  
\_\_\_\_\_ Матвеева Т.Е.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по учебному предмету  
**«Физическая культура»**

**3 класс  
Санкт-Петербург**

**2023 – 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и ориентирована на использование учебника В. И. Ляха «Физическая культура. 1-4 классы» (М.: Просвещение).

**Программа составлена** на основе нормативных документов:

- Концепция модернизации Российского образования;
- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Концепция содержания непрерывного образования
- Федеральный компонент Государственного образовательного стандарта по учебному предмету «физическая культура»;
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
- Образовательная программа школы;
- Положение о Рабочей программе;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение; 2012 г.
- Приказ Минобрнауки от 30 августа 2010 года № 889.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования

### Общая характеристика предмета

**Физическая культура** - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях.

Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель** учебной программы по физической культуре – формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

## Задачи:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультурминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

## Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков. В начале и конце учебного года учащиеся сдают шесть зачетных упражнений (тесты) для определения уровня физического развития и физических способностей. Тесты принимаются в виде зачетов по плану на уроках легкой атлетики. Кроме зачетов по уровню физического развития, в каждой четверти принимаются контрольные упражнения по пройденным разделам программы.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок. Двигательное действие выполнено правильно, точно, уверенно, легко, четко, в играх проявил активность, находчивость, ловкость, точно соблюдать правила.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат. Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается недостаточная активность и ловкость;

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок. Двигательное действие не выполнено или выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, со значительными ошибками, в играх допущена нерасторопность, неумение играть в команде.

Оценка «1»: отказ выполнять двигательное действие без уважительной причины или не смог

**Количество часов в год: 68**

**Количество часов в неделю: 2**

## Планируемые результаты освоения программы обучающимися

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных понятий и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие способности:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **К концу учебного года учащиеся 3 класса научатся:**

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;
- выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств; комплексы дыхательных упражнений и гимнастику для глаз;
- организовывать и проводить подвижные игры (на переменах, на спортивных площадках и в спортивных залах);
- измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- составлять режим дня и выполнять простейшие закаливающие процедуры;
- выполнять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### **Содержание программы**

**Количество часов в год: 68.**

**Количество часов в неделю: 2.**

Содержание программного материала имеет две основных части: базовую часть и вариативную (дифференцированную) часть.  
**Для освоения базовых основ физической культуры в 3 классе отведено 52 часа, на вариативную часть – 16 часов. Итого: 68 часов.**

### Содержание учебного предмета в 3 классе

№	Вид программного материала	Количество часов	Планируемые результаты	
1	Базовая часть	50	Предметные	У УД
1.1	Основы знаний о физической культуре.	<b>В процессе урока</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• знания о физической культуре у народов Древней Руси;</li> <li>• связь физических упражнений с трудовой деятельностью;</li> <li>• виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);</li> <li>• физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС);</li> <li>• закаливание организма (обливание, душ).</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни</p> <p><b>Коммуникативные:</b> добывать недостающую информацию с помощью вопросов; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>
1.2	Легкая атлетика	<b>14</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять ходьбу, бег и прыжки при изменении длины, частоты и ритма движения;</li> <li>• выполнять легкоатлетические упражнения в метаниях, беге и прыжках (в высоту и</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, и др.) различными способами, в различных имеющихся внешних условиях</p> <p><b>Регулятивные:</b> владение умением организации проведения соревнований по легкой атлетике</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями терминологии легкой атлетики</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать; слушать и слышать друг друга и учителя.</p>



			длинну)	
1.3	Гимнастика элементами акробатики.	с 12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;</li> <li>• выполнять кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение знаниями страховки и самостраховки во время выполнения гимнастических упражнений и элементов акробатики</p> <p><b>Регулятивные:</b> владеть основой выполнения гимнастических упражнений</p> <p><b>Познавательные:</b> владение знаниями о названии снарядов и гимнастических элементов; правила безопасности во время занятий</p> <p><b>Коммуникативные:</b> слушать и слышать друг друга и учителя; сотрудничать в ходе групповой работы.</p>
1.4	Кроссовая подготовка.	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств;</li> <li>• развитие выносливости во время кроссовой подготовки.</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками организации соревнований по кроссу</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать технику безопасности при проведении элементарных соревнований и занятий</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> сохранять доброжелательное отношение друг к другу.</p>
1.5	Подвижные игры	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>• элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр;</li> <li>• играть в одну из игр, комплексно воздействующих</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать правила и организацию проведения соревнований</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь оказывать помощь в судействе игр и демонстрировать знания по правилам избранной игры</p> <p><b>Коммуникативные:</b> работать в группе, устанавливать</p>

			на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол.	рабочие отношения, слушать и слышать друг друга.
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>16</b>		
2.1	Спортивные игры (баскетбол)		<ul style="list-style-type: none"> <li>Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;</li> <li>выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности</li> </ul>	<p><b>Личностные:</b> владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности</p> <p><b>Регулятивные:</b> знать правила и организацию проведения соревнований по баскетболу</p> <p><b>Познавательные:</b> уметь оказывать помощь в судействе и владеть знаниями терминологии по баскетболу</p> <p><b>Коммуникативные:</b> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации; устанавливать рабочие отношения.</p>
	<b>Всего часов</b>	<b>68</b>		

**Календарно-тематическое планирование: 68 часов**

№ урока	Дата (по плану)	Дата (по факту)	Тема урока	Кол-во часов	Виды и формы контроля	Примечание
1			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике.</b> Ходьба и бег. Игра «Пустое место».	1		
2			Ходьба и бег. Игра «Белые медведи».	1		
3			Ходьба. Бег на результат 30м и 60м. Игра «Линейная эстафета».	1	зачет	
4			Прыжки в длину с места и с разбега. Игра «Гуси-лебеди».	1		
5			Прыжок в длину с места и с разбега. Игра Попрыгунчики-воробушки».	1		
6			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
7			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
8			Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Преодоление препятствий. Игра «Пятнашки на время».	1	тест	
9			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> Тестирование: бросок 1 кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Равномерный бег 4'. Учебная игра «Перестрелка».	1	тест	
10			Равномерный бег 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
11			Равномерный бег 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
12			Равномерный бег 5'. Преодоление препятствий. Учебная игра	1		

			«Перестрелка».			
13			Равномерный бег 5'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1		
14			Бег: 1000 м без учета времени. Учебная игра «Перестрелка».	1	зачет	
15			<b>Инструктаж ТБ по гимнастике.</b> Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед. Игры-эстафеты.	1		
16			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игры-эстафеты.	1		
17			Строевые и ОРУ. Акробатика: перекаты в группировке, кувырки вперед, стойка на лопатках, мост. Игры-эстафеты.	1		
18			Строевые и ОРУ. Акробатика: оценивание техники выполнения комбинации. Игры-эстафеты.	1		
19			Строевые и ОРУ. Висы: стоя, лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе.	1		
20			Строевые и ОРУ. Висы: стоя, лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе.	1		
21			Строевые и ОРУ. Висы: стоя, лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе.	1		
22			Строевые и ОРУ. Висы: стоя, лежа, на согнутых руках, подтягивание в висе. Оценивание подтягивания у юношей и отжимание от скамейки у девочек.	1		

23			Строевые и ОРУ. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке. Игра «Сбор урожая».	1		
24			Строевые и ОРУ. Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Тоннель».	1		
25			Строевые и ОРУ. Лазание по канату и перелезание через гимнастического козла. Игра «Мини-регби».	1		
26			Строевые и ОРУ. Лазание по канату и перелезание через гимнастического козла. Эстафеты.	1		
27			<b>Инструктаж ТБ по подвижным играм.</b> Игры с бегом: «Пустое место» и «Белые медведи». Эстафеты.	1		
28			Игры с бегом: «Пустое место» и «Белые медведи». Эстафеты.	1		
29			Игры с бегом и мячом : «Сбор урожая» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
30			Игры с бегом и мячом : «Сбор урожая» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
31			Игры с бегом: «Мини- гандбол» и «Мини-регби». Эстафеты.	1		
32			Игры с бегом и пролезанием: «Мини- гандбол» и «Тоннель». Эстафеты.	1		
33			Игры с бегом и пролезанием: «Мини- гандбол» и «Тоннель». Эстафеты.	1		
34			Игры с бегом и прыжками : «Третий лишний» и «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1		
35			Игры с бегом и прыжками : «Третий лишний» и «Прыжки по полоскам». Эстафеты.	1		

36			Игры с прыжками и метанием : «Волк во рву» и «Обмен». Эстафеты.	1		
37			Игры с прыжками и метанием : «Волк во рву» и «Обмен». Эстафеты.	1		
38			Игры- эстафеты с бегом, прыжками и метанием мяча.	1		
39			<b>Инструктаж ТБ по баскетболу.</b> Перемещения. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах. Ведение мяча на месте. Игра «Передал - садись».	1		
40			Перемещения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1		
41			Перемещения. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в щит. Игра «Передал - садись».	1		
42			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Ведение мяча на месте и в движении. Броски в щит. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
43			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
44			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Ведение мяча на месте и в движении. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		
45			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		

46			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
47			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
48			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
49			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
50			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра в мини-баскетбол.	1		
51			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу».	1		
52			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		

53			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		
54			Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадрате, треугольнике и в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок от груди двумя руками с места. Игра «Мяч ловцу» и мини-баскетбол.	1		
55			<b>Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке.</b> Бег в равномерном темпе 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
56			Бег в равномерном темпе 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
57			Бег в равномерном темпе 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
58			Бег в равномерном темпе 4'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
59			. Бег в равномерном темпе 5'. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1		
60			Тестирование: бросок 1кг. набивного мяча и подтягивание в висе. Преодоление препятствий. Учебная игра в «Перестрелка».	1	тест	
61			Тестирование: 3*10м.; прыжок в длину с места. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».	1	тест	
62			Бег: 1000 м. без учета времени. Учебная игра «Перестрелка».	1	зачет	



63			<b>Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Круговая эстафета.</b>	1		
64			Ходьба. Бег на результат 30м и 60м. Круговая эстафета.	1	зачет	
65			Пръжки в высоту с прямого разбега. Круговая эстафета.	1		
66			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	1		
67			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игры – эстафеты.	1		
68			Метание т/мяча в цель и на дальность. Игры – эстафеты.	1		

**Итого**

<b>Количество часов по плану</b>	<b>Количество часов по факту</b>	<b>Выполнение программы (нужное подчеркнуть)</b>
		Программа выполнена за счет уплотнения  Программы выполнена в полном объеме

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Д – демонстрационный экземпляр ( 1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
<b>1</b>	<b>Основная литература для учителя</b>	
1.1	Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. Методическое пособие/ А.Н. Каинов, Г. И. Курьерова - М.: Планета, 2019 – (Образовательный стандарт)	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3	Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы: 1-4 классы / Автор-сост. В. Н. Верхлин, К. А. Воронцов.- М.: ВАКО, 2012	Д
<b>2</b>	<b>Дополнительная литература для учителя</b>	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Олимпийская летопись Петербурга / авт.-сост. Т. В. Казанкина, С. С. Филиппов.- ИПК «ВЕСТИ», Санкт-Петербург, 2002.	Д
2.3	Ковалько В.И. Школа физкультминуток 1-4 классы практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр младших школьников. – М.: ВАКО, 2005.	Д

2.4	Обухова Л.А. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. 1-4 классы – М.: ВАКО,2005.	Д
<b>3</b>	<b>Дополнительная литература для обучающихся</b>	
3.1	Лях В.И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1 – 4 класса – М.: Просвещение, 2007.	Д
3.2	Гришин В.Г. Игры с мячом и ракеткой. – М.: Провещение, 1982.	
3.3	Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России./ В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2003	Д
<b>4</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Копировальный аппарат	Д
4.5	Цифровая фотокамера	Д
<b>5</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	

5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Ворота для мини-футбола	П
5.4	Гантели	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты, мишени для метания)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, 3 кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К

5.14	Обруч детский	К
5.15	Рулетка измерительная	К
5.16	Планка и стойки для прыжков в высоту	Д
5.17	Жилетки игровые цветные	П
5.18	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	П
5.19	Сетка и стойки волейбольные	Д
5.20	Фишки	Д
5.21	Коврик гимнастический	К
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион</b>	
6.1	Легкоатлетическая дорожка	П
6.2	Игровое поле для мин - футбола	П
6.3	Площадка игровая баскетбольная	П
6.4	Гимнастический городок	П

6.5	Столы настольного тенниса	П
-----	---------------------------	---