

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Комитет по образованию г. Санкт-Петербурга**

**Администрация Кировского района**

**ГБОУ гимназия №397**

**РАССМОТРЕНО**

**на заседании МО**

---

Протокол № 1  
от «26» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**заседании  
педагогического совета**

Протокол № 1  
от «26 августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**директором гимназии**

---

Матвеева Т.Е.  
Приказ № 309  
от «28» августа 2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Физическая культура»**

**для обучающихся 3 класса**

**Санкт-Петербург 2025  
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса создана на основе следующих нормативных документов:

Нормативные документы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании);
- Федеральный закон от 19.12.2023 № 618-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 618);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (в ред. Приказа Минпросвещения России от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. N 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (в ред. Приказов Минпросвещения России от 01.02.2024 № 62, от 19.03.2024 № 171).
- Федеральный закон от 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» и статью 1 Федерального закона «Об обязательных требованиях в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 371);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 (далее – Приказ № 115).
- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28;
- Санитарные правила и нормы СанПин 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2

### **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, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

#### **Общая характеристика курса**

Рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура”

Содержание рабочей программы по учебному предмету изложить в редакции п.168 (Федеральная рабочая программа по учебному предмету “Физическая культура” приказа Министерства просвещения Российской Федерации от №171 “О внесении изменений в некоторые приказы Министерства образования и науки приказа Министерства просвещения Российской Федерации касающиеся изменения ФОП НОО, ООО и СОО”

В соответствии с обновленной ФОП обязательные линии: “Знания о физической культуре”, “Способы самостоятельной деятельности” и “Физическое совершенствование”. Обновленный модуль “Дзюдо” новые модули “Коньки”, “Теннис”, “Городошный спорт”, “Гольф”,

*“Биатлон”, “Роллер спорт”, “Скалолазание”, “Спортивный туризм”, “Хоккей на траве”, “Ушу”, “Чир спорт”, “Перетягивание каната”, “Бокс”, “Танцевальный спорт”, “Киокусинкай”, “Тяжелая атлетика” (с учетом возможностей материально-технической базы образовательной организации).*

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.

**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 техническом уровне, характеризовать признаки технического 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 |      |
|---|----------------------------|------------------|------------------------|------|
|   |                            |                  | Предметные             | У УД |
| 1 | Базовая часть              | 52               |                        |      |

|             |                                      |                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------|--------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>.<br>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<br>.<br>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 длину)</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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 1<br>.<br>3 | Гимнастика с элементами              | <b>12</b>               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• выполнять строевые упражнения,</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Личностные:</b> владение знаниями страховки и само страховки во время выполнения гимнастических упражнений и</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |



|       |                        |    |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------|------------------------|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       | и акробатики .         |    | <p>рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>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</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 рабочие отношения, слушать и слышать друг друга.</p> |

|        |                             |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------|-----------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|        |                             |           | из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол.                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2      | <b>Вариативная часть</b>    | <b>16</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2<br>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**

| <b>№<br/>уро<br/>ка</b> | <b>Дата<br/>(по<br/>плану)</b> | <b>Дата<br/>(по<br/>факту)</b> | <b>Тема урока</b>                                                                                                                                      | <b>Кол-во<br/>часов</b> | <b>Виды и<br/>формы<br/>контроля</b> | <b>Приме<br/>чание</b> |
|-------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------|
| 1                       |                                |                                | Инструктаж ТБ по легкой атлетике. 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                       |                                |                                | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. Тестирование: бросок 1кг. 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 «Перестрелка».                                                                               | 1                       |                                      |                        |
| 13                      |                                |                                | Равномерный бег 5'. Преодоление препятствий. Учебная игра «Перестрелка».                                                                               | 1                       |                                      |                        |
| 14                      |                                |                                | Бег: 1000 м без учета времени. Учебная игра                                                                                                            | 1                       | зачет                                |                        |

|    |  |  |                                                                                                                                                  |   |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |  |  | «Перестрелка».                                                                                                                                   |   |  |  |
| 15 |  |  | Инструктаж ТБ по гимнастике. 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.<br>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 |  |  | Инструктаж ТБ по подвижным играм. 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 |  |  | Инструктаж ТБ по баскетболу.<br>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 -                                | 1 |  |  |

|    |  |  |                                                                                                                                                                                |   |  |  |
|----|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |  |  | садись».                                                                                                                                                                       |   |  |  |
| 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 |  |  | Инструктаж ТБ по кроссовой подготовке. 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 |  |  | Инструктаж ТБ по легкой атлетике. Ходьба и бег. Круговая эстафета.                                                                                                                                       | 1 |       |  |
| 64 |  |  | Ходьба. Бег на результат 30м и 60м. Круговая эстафета.                                                                                                                                                   | 1 | зачет |  |
| 65 |  |  | Прыжки 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                                                                                                                                                               | 1 |       |  |



|    |  |  |                                                           |   |  |  |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------|---|--|--|
|    |  |  | – эстафеты.                                               |   |  |  |
| 68 |  |  | Метание т/мяча в цель и на дальность. Игры<br>– эстафеты. | 1 |  |  |

**Итого: 68 ч.**

| <b>Количество часов<br/>по плану</b> | <b>Количество часов<br/>по факту</b> | <b>Выполнение программы<br/>(нужное подчеркнуть)</b>                                    |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
|                                      |                                      | Программа выполнена за счет<br>уплотнения<br><br>Программы выполнена в<br>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).

| <b>№ п/п</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>                                                                                            | <b>Количество</b> |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <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 |