





Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 435
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Р.В. Балаян «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 435  Т.Ю. Виткалова Приказ № 33-осн «30» августа 2023 г. 
РАСМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 1 От «30» августа 2023 г. Руководитель МО  К.А. Семенюта	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре и ритмике
для 3 «А» класса
Срок реализации: 2023/2024 учебный год
Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Учитель:
Семенюта Константин Александрович
Бросалина Татьяна Михайловна

Санкт-Петербург
2023

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 435
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР _____ Р.В. Балаян «30» августа 2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор ГБОУ СОШ № 435 _____ Т.Ю. Виткалова Приказ № 33-осн «30» августа 2023 г.
РАССМОТРЕНО на заседании МО Протокол № 1 От «30» августа 2023 г. Руководитель МО _____ К.А. Семенюта	

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре и ритмитке
для 3 «А» класса
Срок реализации: 2023/2024 учебный год
Количество часов по учебному плану: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Учитель:
Семенюта Константин Александрович
Бросалина Татьяна Михайловна

Санкт-Петербург
2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии

национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе для 3 класса составляет 102 ч. (два часа в неделю – физическая культура, один час в неделю – ритмика).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта. *Способы самостоятельной деятельности.* Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки 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. 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 противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Ритмика. Танцевальные упражнения в ритме «польки», «вальса», «марша».

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам;

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической 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;
- уметь: применять различные движения, позы и их последовательность в ритмике;
- использовать навыки ориентирования на площадке;
- использовать работу в паре, включая память, внимание, мышление, наблюдательность, творческое воображение;
- уметь передавать характер танцевальных движений;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр; устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении	Практическая работа	www.edu.ru , www.school.edu.ru , www.uchi.ru , www.gto.ru
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств; обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей	Практическая работа	www.edu.ru , www.school.edu.ru , www.uchi.ru , www.gto.ru

						физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);		
Итого по разделу		1	0	1				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1		знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
Итого по разделу		1	0	1				
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	2	0	2		разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru

	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики					знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;		
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	4	0	4		обучаются расчёту номеров, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru

						шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»);		
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	2	0	2		знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2		разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	2	0	2		разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом;; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru

						<p>ловлей мяча двумя руками;;</p> <p>обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;;</p> <p>обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;;</p> <p>составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>		
4.6	Модуль "Ритмика". Элементы музыкальной грамоты.	4	0	4		<p>правильно, ритмично выполнять упражнения.</p> <p>Знать музыкальный счёт, знать инструктаж по ТБ и ОТ</p>	Практическая работа;	Музыкальные ресурсы
4.7	Модуль "Ритмика". Танцевальная азбука.	6	0	6		<p>правильно выполнять позиции рук и ног</p>	Практическая работа;	Музыкальные ресурсы
4.8	Модуль «Ритмика». Массовые танцы.	4	0	4		<p>выполнять линейные, круговые, игровые танцы</p>	Практическая работа;	Музыкальные ресурсы
4.9	Модуль «Ритмика». Парные танцевальные упражнения.	17	0	17		<p>выполнять танцевальные движения в паре</p>	Практическая работа;	Музыкальные ресурсы
4.10	Модуль «Ритмика». Музыкальные игры.	3	0	3		<p>правильно ориентироваться на площадке</p>	Практическая работа;	Музыкальные ресурсы
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2		<p>изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика".	4	0	4		<p>разучивают упражнения в бросках</p>	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru

	Броски мяча в неподвижную мишень					малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	работа;	www.uchi.ru www.gto.ru
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5		разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3		наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;; разучивают передвижение равномерной ходьбой с	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru

					<p>перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;</p>		
4.15	<p>Модуль "Подвижные игры".</p> <p>Подвижные игры</p>	15	0	15	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;;</p> <p>разучивают технические действия</p>	<p>Практическая работа;</p>	<p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>www.uchi.ru</p> <p>www.gto.ru</p>

						игры футбол (работа в парах и группах);		
4.16	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	14		разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
Итого по разделу		92	0	92				
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;;	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru

						физической подготовки для самостоятельных занятий);		
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения	Практическая работа;	www.edu.ru www.school.edu.ru www.uchi.ru www.gto.ru
Итого по разделу		10	0	10				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности.	1	0	1		Практическая работа
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа
3	Модуль «Ритмика». Упражнения в ритме «Польки».	1	0	1		Практическая работа
4	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры.	1	0	1		Практическая работа
5	Модуль «Лёгкая атлетика».	1	0	1		Практическая

	Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.					работа
6	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Школьная полька».	1	0	1		Практическая работа
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1		Практическая работа
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
9	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Школьная полька».	1	0	1		Практическая работа
10	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1		Практическая работа
11	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м.	1	0	1		Практическая работа
12	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Школьная полька».	1	0	1		Практическая работа
13	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Бег 30 м. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
14	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа

	физической подготовкой.					
15	Модуль «Ритмика». Упражнение в ритме «Вальса».	1	0	1		Практическая работа
16	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1		Практическая работа
17	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
18	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весенний вальс».	1	0	1		Практическая работа
19	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1		Практическая работа
20	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1		Практическая работа
21	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весенний вальс».	1	0	1		Практическая работа
22	Модуль «Гимнастика	1	0	1		Практическая

	с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.					работа
23	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
24	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весенний вальс».	1	0	1		Практическая работа
25	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
26	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа

27	Модуль «Ритмика». Историко-бытовой танец.	1	0	1		Практическая работа
28	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		Практическая работа
29	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1		Практическая работа
30	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Полонез».	1	0	1		Практическая работа
31	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
32	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1		Практическая работа
33	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Полонез».	1	0	1		Практическая работа
34	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа

35	Модуль «Гимнастика с основами акробатики». Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1		Практическая работа
36	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Полонез».	1	0	1		Практическая работа
37	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
38	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча.	1	0	1		Практическая работа
39	Модуль «Ритмика». Упражнение в ритме «Диско».	1	0	1		Практическая работа
40	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1		Практическая работа
41	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
42	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Модный рок».	1	0	1		Практическая работа
43	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение мяча.	1	0	1		Практическая работа
44	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
45	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение	1	0	1		Практическая работа

	«Модный рок».					
46	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры для развития быстроты.	1	0	1		Практическая работа
47	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
48	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Модный рок».	1	0	1		Практическая работа
49	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1		Практическая работа
50	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
51	Модуль «Ритмика». Современные ритмы.	1	0	1		Практическая работа
52	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
53	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
54	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Закрутка».	1	0	1		Практическая работа
55	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
56	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи, ловля и	1	0	1		Практическая работа

	бросок малого мяча. Подвижные игры.					
57	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Закрутка».	1	0	1		Практическая работа
58	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
60	Модуль «Ритмика». Упражнения в русском стиле.	1	0	1		Практическая работа
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
62	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
63	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Русский лирический».	1	0	1		Практическая работа
64	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация	1	0	1		Практическая работа

	приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО					
65	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
66	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Русский лирический».	1	0	1		Практическая работа
67	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
69	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Русский лирический».	1	0	1		Практическая работа
70	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа

71	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
72	Модуль «Ритмика». Латинские ритмы.	1	0	1		Практическая работа
73	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
74	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа
75	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Меренга».	1	0	1		Практическая работа
76	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
77	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа
78	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Меренга».	1	0	1		Практическая работа
79	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
80	Модуль «Подвижные и спортивные	1	0	1		Практическая работа

	игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.					
81	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Меренга».	1	0	1		Практическая работа
82	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
83	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1		Практическая работа
84	Модуль «Ритмика». Упражнения в ритме Рок-н-ролла.	1	0	1		Практическая работа
85	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
86	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1		Практическая работа
87	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весёлый рок-н-ролл».	1	0	1		Практическая работа
88	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
89	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1		Практическая работа
90	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весёлый рок-н-ролл».	1	0	1		Практическая работа
91	Модуль «Подвижные	1	0	1		Практическая

	и спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.					работа
92	Модуль «Подвижные и спортивные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места.	1	0	1		Практическая работа
93	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Весёлый рок-н-ролл».	1	0	1		Практическая работа
94	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1		Практическая работа
95	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
96	Модуль «Ритмика». Свободный стиль - фристайл.	1	0	1		Практическая работа
97	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
98	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет.	1	0	1		Практическая работа
99	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Шалды-шалды».	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа

101	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа
102	Модуль «Ритмика». Танцевальное упражнение «Шалды-шалды».	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
- Фирилева Ж., Рябчиков А., Загрядская О. "Ритмика в школе. Учебно-методическое пособие" офсетная

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

www.gto.ru

www.uchi.ru