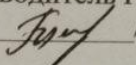
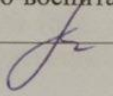
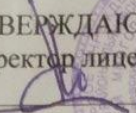
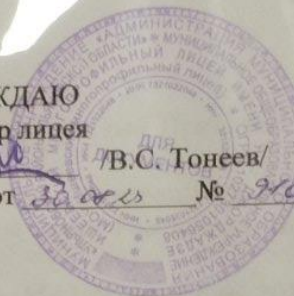


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Ишеевский многопрофильный лицей имени Н.К. Джорджадзе

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
физической культуры
Протокол от 17.08 № 1
Руководитель РМО
 /Тимохин А.А.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
учебно-воспитательной работе
 /Г.А. Валиуллова/

УТВЕРЖДАЮ
Директор лицея
 /В.С. Тонеев/
Приказ от 30.08.23 № 90-ОД



Рабочая программа

Предмет – физическая культура

Класс - 3 г,д,е

Уровень образования – начальное

Всего часов - 102 часа

Количество часов в неделю – 3 часа

Учитель физической культуры

Аганов Владимир Александрович

п.г.т. Ишеевка

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373.
- Приказ Министерства образования и науки РФ № 1576 от 31.12.2015 года «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019 г.
- Основная образовательная программа МОУ Ишеевского многопрофильного лицея
- Положение о порядке разработки и требованиях к структуре, содержанию и оформлению рабочей программы учебного предмета МОУ Ишеевского многопрофильного лицея.
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (далее – приказ) подготовлен Минспортом России в соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

Основной **целью** курса является: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основные **задачи** данного курса:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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.

Согласно учебному плану МОУ Ишеевский многопрофильный лицей в 2023-2024 учебном году на изучение физической культуры отводится в 3 классе 102 учебных часов в год, 3 учебных часа в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорство в достижении поставленных целей;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в 3 классе обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;

- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

Нормативы по физической культуре 3 класс

№	Нормативы	Мальчики			Девочки		
		5	4	3	5	4	3
1	Бег 30 м (сек)	5,8	6,5	6,8	6,3	6,9	7,8
2	Бег 60 м (сек)	10,8	12,0	13,0	11,5	12,3	13,0
3	Бег 1000 м (мин.сек)	6.20	7.00	8.00	7.10	7.30	8.30
4	Подтягивание в висе (раз)	4	2	1			
5	Бег 6 мин (м)	950	800	750	750	600	550
6	Метание теннисного мяча 150 гр. (м)	20	15	10	15	12	8

7	Поднимание туловища за 1 мин (раз)	35	30	15	28	20	15
8	Наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке (см)	7	5	4	9	7	5
9	Челночный бег 3х10 (сек)	8,9	9,7	10,3	9,6	10,6	11,0
10	Прыжок в длину с места (см.)	145	130	115	135	120	110
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	15	10	8	10	8	5

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре (беседа в течение всех уроков учебного года).

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Лёгкая атлетика (34 часа).

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры (24 часа).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Гимнастика с основами акробатики (24 час).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжные гонки (18 часов).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Гимнастика с основами акробатики».

Тематическое планирование

Базовая часть тем «Знания о физической культуре», физическая культура, из истории физической культуры, физические упражнения. «Способы физической деятельности», самостоятельные занятия, самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, самостоятельные игры и развлечения, изучаются на вводных уроках по темам: «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела, темы п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
	Двигательные умения и навыки	102
1	Тема 1. Легкая атлетика	25
2	Тема 2. Подвижные игры с элементами спортивных игр. «Футбол в школе»	49
3	Тема 3. Гимнастика с элементами акробатики	16
4	Тема 4. Лыжная подготовка	12
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения (план)	Дата изучения (факт)	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Примечание (причина корректировки)
		Всего	Контрольные работы	Практические работы				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
2	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
3	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
4	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 1-3 препятствий по разметкам.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
5	Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Тест бег 30 м.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
6	Бег с преодолением препятствий.	1					Российская электронная	

	Челночный бег.						школа https://resh.edu.ru/	
7	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. Тест бег 1000 м.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
8	Бег с изменением скорости, с заданием	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
9	Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая эстафета»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
10	Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многоразовые. Тест прыжок в длину.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
11	Эстафеты с прыжками на одной ноге.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
12	Метание малого мяча. Бросок набивного мяча. Тест подтягивание из виса.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
13	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
14	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые	1					Российская	

	медведи», «Космонавты»						электронная школа https://resh.edu.ru/	
15	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
17	Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
18	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
19	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
20	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
21	Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
22	Подвижные игры: «Быстро и точно»,	1					Российская	

	«Снайперы», «Игры с ведением мяча»						электронная школа https://resh.edu.ru/	
23	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
24	Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
25	Правила безопасности во время занятий. Названия снарядов и гимнастических элементов, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, личная гигиена, режим дня, закаливание.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
26	Освоение строевых упражнений. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
27	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
28	Кувырки вперёд 2-3, стойка на лопатках,	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
29	«Мост» из положения лёжа на спине. Выполнение комбинации.	1					Российская электронная школа	

							https://resh.edu.ru/	
30	Кувырок назад, кувырок вперёд; кувырок назад, перекачткойка на лопатках, «мост» с помощью и самостоятельно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
31	Упражнения в висе: вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
32	Вис прогнувшись на гимнастической стенке, подтягивание в висе, поднимание ног и висе	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
33	Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
34	Подтягиваясь руками, по канату, перелезание через бревно, коня	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
35	Лазание по канату в три приёма.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
36	Перелезание через препятствие. Прохождение полосы препятствий	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
37	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла.	1					Российская электронная школа	

							https://resh.edu.ru/	
38	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
39	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
40	Ходьба по бревну, повороты на носках и одной ноге, ходьба приставными шагами.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
41	Ходьба по бревну, приседание и переход в упор присев, упор, стоя на колене, сед.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
42	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, повороты прыжком на 90 и 180 градусов.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
43	Шаги галопа и польки в парах, сочетание изученных танцевальных шагов, русские медленный шаг.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
44	Сочетание шагов галопа и польки в парах, элементы народных танцев	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
45	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг»», «Реже!», «На первый-второй	1					Российская электронная школа	

	рассчитайсь!»						https://resh.edu.ru/	
46	Перестроение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
47	Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», рапорт учителю, повороты кругом на месте.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
48	Перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
49	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
50	Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
51	Попеременный двухшажный ход без палок	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
52	Попеременный двухшажный ход с палками	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	

53	Подъём «лесенкой»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
54	Спуски в высокой стойке	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
55	Спуски в низкой стойке	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
56	Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
57	Попеременный двухшажный ход	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
58	Спуски с пологих склонов (техника выполнения) дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
59	Торможение плугом техника выполнения (дистанционно)	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
60	Торможение упором техника выполнения дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	

61	Повороты переступанием на месте дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
62	Повороты переступанием в движении дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
63	Подъём «лесенкой» дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
64	Подъём «ёлочкой»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
65	Прохождение дистанции 2,5 км (дистанционно)	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
66	Прохождение дистанции 2,5 км на результат.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
67	Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
68	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты»	1					Российская электронная школа	

							https://resh.edu.ru/	
69	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
70	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
71	Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
72	Удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
73	Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
74	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладение мяча» Дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
75	Подвижные игры: «Подвижная цель» «Мяч ловцу», «Охотники и утки» Дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
76	Подвижные игры: «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением	1					Российская электронная школа	

	мяча»Дистанционно						https://resh.edu.ru/	
77	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол»Дистанционно	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
78	Подвижные игры: «Мини- футбол», «Мини-волейбол»	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
79	Техника безопасности на уроках физической культуры. Понятия: эстафета, влияние бега на состояние здоровья Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
80	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение).Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
81	Элементарные сведения о правилах соревнований в беге Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
82	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом.Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
83	Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с	1					Российская электронная школа	

	преодолением 1-3 препятствий по разметкам.Дистанционное обучение						https://resh.edu.ru/	
84	Обычный бег, с преодолением препятствий. Тест бег 30 м.Дистанционное обучение.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
85	Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.).Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
86	Обычный бег по размеченным участкам дорожки.Дистанционное обучение	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
87	Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
88	Равномерный, медленный, до 5-8 мин. Тест бег 1000 м.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
89	Кросс по слабопересечённой местности 1 км	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
90	Бег с изменением скорости, с заданием	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
91	Бег с ускорением от 20 до 30 м. «Круговая	1					Российская	

	эстафета». Тест наклон вперёд из положения стоя.						электронная школа https://resh.edu.ru/	
92	«Встречная эстафета» расстояние 10-20 м	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
93	Прыжки с заданием. В длину, с высоты, многократные. Тест прыжок в длину.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
94	Прыжки на заданную длину по ориентирам	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
95	Чередование прыжков в длину с места в полную силу	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
96	Прыжок в высоту, многоскоки	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
97	Эстафеты с прыжками на одной ноге.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
98	Игры с прыжками и осаливанием	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
99	Метание малого мяча. Бросок набивного	1					Российская	

	мяча. Тест подтягивание из виса.						электронная школа https://resh.edu.ru/	
100	Метание малого мяча на заданное расстояние.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
101	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 3—4 м	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
102	Преодоление естественных препятствий.	1					Российская электронная школа https://resh.edu.ru/	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0				

ПРИЛОЖЕНИЕ

Лист корректировки календарно-тематического планирования

Предмет: Физическая культура

Класс: 3г,д,е

Учитель: Агапов Владимир Александрович

2023-2024 учебный год

[illegible]
