

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

МКУ "Управление образования Чистопольского муниципального района РТ"

МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №4»

РАССМОТРЕНО

ШМО учителей начальных классов

Руководитель ШМО



Карташова А.С.

Протокол №1 от "28"08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Леванова С.Л.

Протокол №1 от "29" 08.2022г.

УТВЕРЖДЕНО



Директор



Г.Г. Нуруллина

Приказ №216

от «31» 08.2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА(ID 1386354)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Сорокина Елена Николаевна

Учитель начальных классов

---

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа начального общего образования по физической культуре 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 Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений; игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и т.п.), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия; туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности; спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (далее — ФГОС НОО) должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развивать.

Программа обеспечивает «сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных)».

Освоение программы обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также

позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в примерной программе воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 года № 2/20).

Согласно своему назначению примерная рабочая программа является ориентиром для составления рабочих программ образовательных учреждений: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся в рамках учебного предмета «Физическая культура»; устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий ученика по освоению учебного содержания.

В программе нашли своё отражение: Поручение Президента Российской Федерации об обеспечении внесения в примерные основные образовательные программы дошкольного, начального общего, основного общего и среднего общего образования изменений, предусматривающих обязательное выполнение воспитанниками и учащимися упражнений основной гимнастики в целях их физического развития (с учётом ограничений, обусловленных состоянием здоровья); условия Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, научные и методологические подходы к изучению физической культуры в начальной школе.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в

образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно:

- а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей;
- б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

В основе программы лежат представления об уникальности личности каждого учащегося начальной школы, индивидуальных возможностях каждого школьника и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей учащимся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

Содержание программы направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся начальной школы; на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу; формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость; воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде; проявлять лидерские качества.

Содержание программы строится на принципах личностно-ориентированной, личностно- развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными

упражнениями в программе используются туристические спортивные игры. Содержание программы обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС НОО содержание программы учебного предмета «Физическая культура» состоит из следующих компонентов:

- знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
- способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);
- физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы основана на следующих принципах:

*Принцип систематичности и последовательности.* Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов. Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств младших школьников с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

*Принципы непрерывности и цикличности.* Эти принципы выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

*Принцип возрастной адекватности направлений физического воспитания.* Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей младшего школьного возраста, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

*Принцип наглядности.* Наглядность обучения и воспитания предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

*Принцип доступности и индивидуализации.* Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

*Принцип осознанности и активности.* Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания,

дозированности объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

*Принцип динамичности.* Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

*Принцип вариативности.* Принцип вариативности программы предполагает многообразие и гибкость используемых в программе форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных и личностных.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» — 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.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций учебного предмета «Физическая культура» традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

В содержании программы учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача учебного предмета состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека; овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические

минутки, подвижные и общеразвивающие игры и т.д.); умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и как результат — физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;
- преемственность основных образовательных программ дошкольного, начального общего и основного общего образования;
- возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);
- государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;
- овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;
- формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по программе являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;
- умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе при передаче информации на заданную тему по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;
- умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

## **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе, составляет 68 часов.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	3	0	0.25	02.09.2022 07.09.2022	обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Практическая работа;	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-kultura-drevnih-lyudey-klass-2350303.html">https://infourok.ru/prezentaciya-po-fiizicheskoy-kulture-na-temu-fizicheskaya-kultura-drevnih-lyudey-klass-2350303.html</a>
Итого по разделу		3						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0	09.09.2022	знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Тестирование;	<a href="https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&amp;count=100">https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&amp;count=100</a>
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0.5	12.09.2022	наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	<a href="https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33">https://med-tutorial.ru/m-lib/b/book/1569983225/33</a>

2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	2	0	1	14.09.2022 16.09.2022	знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;	<a href="https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100">https://edusar.soiro.ru/mod/page/view.php?id=21100</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/192812/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/train/192812/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/control/1/192820/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/control/1/192820/</a>
Итого по разделу		4						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Закаливание организма	1	0	0	19.09.2022	знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/conspect/192860/</a>

[illegible]

4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Строевые команды и упражнения</b>	3	0	0	23.09.2022 28.09.2022	разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/</a>
4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Лазанье по канату</b>	3	0	0	29.09.2022 05.10.2022	наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;; разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M">https://www.youtube.com/watch?v=mzh__DLCR4M</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>	3	0	0	06.10.2022 12.10.2022	выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком);	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=TIJxEhHco">https://www.youtube.com/watch?v=TIJxEhHco</a>

4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>	3	0	0	13.10.2022 19.10.2022	выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;; выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;; наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;; разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;; разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;; выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo">https://www.youtube.com/watch?v=pGVB78-ojPo</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b>	3	0	0	20.10.2022 26.10.2022	наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;; разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;; разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);; выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380">https://www.youtube.com/watch?v=NN1D7AwC380</a>

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>	3	0	0	27.10.2022 09.11.2022	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;; 1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 —</p>	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=R9wNszREHNc">https://www.youtube.com/watch?v=R9wNszREHNc</a>
------	--	---	---	---	--------------------------	---	--------	---

						<p>одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p> <p>9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.;;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию</p>	
--	--	--	--	--	--	--	--



4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>	5	0	0	10.11.2022 16.11.2022	повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);; выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);; наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;; 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM">https://www.youtube.com/watch?v=CE1rJ4IXjXM</a>
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	5	0	0	17.11.2022 23.11.2022	наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;; 3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3	0	0	24.11.2022 30.11.2022	наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8">https://www.youtube.com/watch?v=X44ksBO5Bm8</a>

4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	3	0	0	01.12.2022 16.12.2022	выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);; 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);; 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ">https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	6	0	0	19.12.2022 20.01.2023	наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	5	0	0	23.01.2023 01.02.2023	наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	3	0	0	02.02.2023 13.02.2023	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	3	0	0	15.02.2023	изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне;; рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники;;	Устный опрос;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY">https://www.youtube.com/watch?v=0QkaCNqaHMY</a>

4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	3	0	0	17.02.2023 27.02.2023	разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Зачет;	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/</a>
4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	5	0	0	01.03.2023 15.03.2023	наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);; 1 — основная стойка баскетболиста;; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);; 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;	Зачет;	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q">https://www.youtube.com/watch?v=XbkbxUSq08Q</a>
Итого по разделу		68						
Итого по разделу		24						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	4.5				



## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов.	1	0	0.25		Практическая работа;
2.	История развития физической культуры народов, населявших территорию России. Её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности.	1	0	0		Устный опрос;
3.	История возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнение их с современными видами спорта.	1	0	0		Устный опрос;
4.	Виды физических упражнений, их предназначение для занятий физической культурой.	1	0	0		Тестирование;
5.	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	0	0.5		Практическая работа;
6.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой. Составление комплекса физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений.	1	0	1		Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
7	Строевые команды и упражнения. Выполнение передвижений в колонне по одному противоходом.	1	0	0		Зачет;

8	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три , стоя на месте.	1	0	0		Зачет;
9	Строевые команды и упражнения. Перестроение из колонны по одному в колонну по три в движении.	1	0	0		Зачет;
10.	Передвижения по гимнастической скамейке. Выполнение стилизованных способов ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен, и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Зачет;

11.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками.	1	0	0		Зачет;
12.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке приставным шагом правым и левым боком.	1	0	0		Зачет;
13	Передвижения по гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей жерди гимнастической стенки.	1	0	0		Зачет;
14	Передвижения по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием.	1	0	0		Зачет;
15.	Передвижения по гимнастической стенке (лазание и спуск) разноимённым способом на большую высоту в полной координации.	1	0	0		Зачет;
16	Прыжки через скакалку. Техника выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд.	1	0	0		Зачет;
17	Прыжки через скакалку. Вращение сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.	1	0	0		Зачет;

18	Прыжки через скакалку на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока.	1	0	0		Зачет;
19	Ритмическая гимнастика. Разучивание упражнений ритмической гимнастики.	1	0	0		Зачет;
20	Ритмическая гимнастика. Составление индивидуальной комбинации ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений.	1	0	0		Зачет;
21	Ритмическая гимнастика. Разучивание индивидуальной комбинации ритмической гимнастики и выполнение её под музыкальное сопровождение.	1	0	0		Зачет;
22	Танцевальные упражнения. Движения танца галоп.	1	0	0		Зачет;
23	Танцевальные упражнения. Выполнение танца галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах).	1	0	0		Зачет;
24	Танцевальные упражнения. Выполнение движений танца полька по отдельным фазам и элементам.	1	0	0		Зачет;
25	Прыжок в длину с разбега. Техника прыжка в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	0		Зачет;

26	Прыжок в длину с разбега. Разучивание подводящих упражнений к прыжку в длину с разбега, способом, согнув ноги.	1	0	0		Зачет;
27.	Прыжок в длину с разбега, способом, согнув ноги, в полной координации.	1	0	0		Зачет;
28	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя.	1	0	0		Зачет;
29	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	0		Зачет;
30	Броски набивного мяча. Разучивание броска набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	0		Зачет;
31	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Челночный бег.	1	0	0		Зачет;
32.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперёд- в сторону.	1	0	0		Зачет;
33	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег через набивные мячи.	1	0	0		Зачет;

34	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег с наступанием на гимнастическую скамейку.	1	0	0		Зачет;
35	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз).	1	0	0		Зачет;
36.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности. Ускорение с высокого старта. Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м.	1	0	0		Зачет;
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	0	0		Зачет;

38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Анализ образца учителя,выделение отдельных фаз и особенностей их выполнения.	1	0	0		Зачет;
39	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Разучивание последовательной техники одновременного двухшажного хода.	1	0	0		Зачет;
40	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона.	1	0	0		Зачет;
41.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.  Приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками.	1	0	0		Зачет;
42	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок.	1	0	0		Зачет;
43.	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом без палок.	1	0	0		Зачет;

44	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками.	1	0	0		Зачет;
45	Закрепление техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками.	1	0	0		Зачет;
46	Совершенствование техники передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом с палками.	1	0	0		Зачет;
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Двухшажный ход в полной координации.	1	0	0		Зачет;
48	Повороты на лыжах способом переступания. Особенности выполнения.	1	0	0		Зачет;
49	Повороты на лыжах способом переступания в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона.	1	0	0		Зачет;
50	Закрепление техники выполнения поворотов на лыжах способом переступания.	1	0	0		Зачет;

51	Совершенствование техники поворотов на лыжах способом переступания.	1	0	0		Зачет;
52	Повороты на лыжах способом переступания. Выполнение торможения плугом при спуске с небольшого пологого склона.	1	0	0		Зачет;
53	Повороты на лыжах способом переступания. Закрепление техники торможения плугом при спуске с пологого склона.	1	0	0		Зачет;
54	Повороты на лыжах способом переступания. Совершенствование техники торможения плугом при спуске с пологого склона.	1	0	0		Зачет;
55	Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания. Выполнение упражнений в имитации плавания кролем на груди.	1	0	0		Устный опрос;

56	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Наблюдение и анализ образцов технических действий разучиваемых подвижных игр.	1	0	0		Зачет;
57	Подвижные игры с элементами спортивных игр на точность движений.	1	0	0		Зачет;
58	Спортивные игры. Футбол: ведение футбольного мяча.	1	0	0		Зачет;
59	Спортивные игры. Футбол: ведение мяча, остановки.	1	0	0		Зачет;
60	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	1	0	0		Зачет;
61	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта.	1	0	0		Зачет;
62	Тестирование челночного бега 4*10 метров.	1	0	0		Зачет;
63	Повторение техники метания малого мяча на дальность, Развитие выносливости, бег 1000 метров.	1	0	0		Зачет;
64	Тестирование прыжка в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	0		Зачет;
65	Тестирование наклона вперед из положения стоя с прямыми ногами.	1	0	0		Зачет;

66	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа, за 30 секунд.	1	0	0		Зачет;
67	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики) и подтягивание из виса лёжа на низкой	1	0	0		
68	Строевые упражнения. Эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	0	0		Зачет;
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	4.5		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;  
Введите свой вариант:

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
2. Методические рекомендации по организации образовательного процесса по предмету «Физическая культура»
3. Методические рекомендации по организации обучения по предмету «Физическая культура» с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий
4. Образовательный проект «Больше, чем урок!»: видеолекции по физической культуре
5. Методические рекомендации по проведению занятий по физической культуре в зимний период
6. Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации
7. Материалы для организации дистанционного обучения. Физическая культура (1-4 классы)

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
2. <http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»
3. <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/page=1?class=3&count=100>
4. <https://resh.edu.ru>
5. <https://infourok.ru>









## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Скамейка гимнастическая жёсткая, мат гимнастический прямой, бревно гимнастическое напольное, перекладина гимнастическая пристенная, перекладина навесная универсальная, мяч гимнастический, ковёр гимнастический, стойки для прыжков в высоту, планка для прыжков, мяч для метания, кегли, скакалки, мяч баскетбольный, мяч футбольный, мяч волейбольный.

### **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Секундомер, пульсоксиметр.

