

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 39 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ДОНЕЦК»  
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
методического  
объединения учителей  
начальных классов  
Протокол №1  
от «20» 08.2024 г.  
Руководитель  
  
Э.В. Пещал

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Ю.Ю. Старовая  
«20»08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ «ШКОЛА № 39  
Г.О. ДОНЕЦК»  
  
О.А. Шевченко  
приказ от «20»08.2024 г. №90

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**начального общего образования**  
**учебного предмета «Физическая культура**  
**(модуль «Лёгкая атлетика»)**  
**для обучающихся 1 – 3 классов**

Составитель  
Учитель начальных классов  
Костина Анна Валерьевна

Донецк 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. 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 по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 101 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 1 КЛАСС

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

### 2 КЛАСС

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

### 3 КЛАСС

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

## **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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**

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние лёгкой атлетики на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий лёгкой атлетикой, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- 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.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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 физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия;
- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- 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, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- 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 универсальные учебные действия:**

- 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.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

## **2 КЛАСС**

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## **3 КЛАСС**

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 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;
- 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 упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.	Легкая атлетика	33			Поле для свободного ввода
Итого		33			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.	Легкая атлетика	34			Поле для свободного ввода
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
1.	Легкая атлетика	34			Поле для свободного ввода
Итого		34			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
2	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
3	Чем отличается ходьба от бега	1				Поле для свободного ввода1
4	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
5	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1

8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Поле для свободного ввода1
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Поле для свободного ввода1
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1				Поле для свободного ввода1
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1				Поле для свободного ввода1
15	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1
16	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Поле для свободного ввода1



17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
20	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
21	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Поле для свободного ввода1
22	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
23	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
24	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1				Поле для свободного ввода1

26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
27	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
28	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Поле для свободного ввода1
29	Приземление после спрыгивания с горки матов Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
30	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
31	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
32	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
33	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		33	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
4	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
5	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

8	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
11	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1
13	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
14	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
15	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
16	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1

17	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
18	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
19	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1				Поле для свободного ввода1
21	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
23	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
24	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
25	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1

26	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
27	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
28	Сложно координированные беговые упражнения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
29	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
30	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
31	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
32	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
33	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
2	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
3	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
4	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
5	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
6	Прыжок в длину с разбега	1				Поле для свободного ввода1
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Поле для свободного ввода1



8	Броски набивного мяча	1				Поле для свободного ввода1
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1				Поле для свободного ввода1
10	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
11	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
12	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
13	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
14	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
15	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
16	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1

17	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
18	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
19	Челночный бег	1				Поле для свободного ввода1
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1				Поле для свободного ввода1
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
23	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
24	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
25	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1

6	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
29	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
30	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Поле для свободного ввода1
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1				Поле для свободного ввода1
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1				Поле для свободного ввода1
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1				Поле для свободного ввода1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2008г.

Вамк Б.В. «Тренерам юных легкоатлетов». М. 2009г

Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. Москва, 2007.

В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. Планирование и организация занятий. М. :Дрофа, 2008. С. – 3312003.

Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г. Попов В. Б. «Прыжки в длину». М.2011г

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2012 Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации.)

Пособия Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. кузнецов, М.В. Маслов.- М.: Просвещение, 2011г.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

[www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

<https://uchi.ru>



Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

29 14/02/2018 г. листов

Директор

О.А.Шеаченко

