

**ОБЩЕСТВО С ОГРАНИЧЕННОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТЬЮ
ОНЛАЙН-ШКОЛА «ТОЧКА ЗНАНИЙ»**

Утверждена
Приказом Генерального директора
ООО «Точка знаний»
№ 20 от «25» августа 2026 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Курс по физической культуре для 3 класса»
(трудоемкость 71 ак.ч.)**

Разработчик:
Нестерова Анастасия Андреевна,
преподаватель дополнительного образования

Возраст: дети (8–9 лет)
Срок освоения: 9 месяцев

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Направленность.	3
1.3. Актуальность программы	3
1.4. Цели и задачи программы	3
1.5. Категория обучающихся.	3
1.6. Форма обучения и сроки освоения	4
1.7. Форма организации образовательной деятельности.	4
1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения.	4
2. Содержание программы	5
2.1 Календарный учебный график	5
2.2. Учебно-тематический план	5
2.3. Содержание программы	6
2.4. Кадровое обеспечение	8
2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы	8
2.6. Форма аттестации и оценочные материалы	9
2.7. Список рекомендованной литературы	12
2.8. Список использованной литературы	13
2.8.1. Электронные ресурсы	13

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Курс по физической культуре для 3 класса» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».

Программа направлена на изучение основ физического развития, интегрирующего знания о здоровье, двигательной активности и укреплении иммунитета. В 3 классе у детей расширяются и углубляются знания об истории физической культуры, видах спорта и физических упражнениях. Учащиеся осваивают способы контроля за своим состоянием во время занятий (измерение пульса), знакомятся с правилами закаливания и дыхательной гимнастики. Занятия построены с учётом возрастных особенностей младших школьников: сочетание игровой и обучающей форм помогает развить интерес к спорту и здоровому образу жизни.

1.2. Направленность: программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Она направлена на:

- формирование у младших школьников основ здорового образа жизни, развитие физических качеств,
- укрепление здоровья и приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом через доступные и увлекательные формы двигательной активности.

1.3. Актуальность программы: обусловлена необходимостью формирования у детей младшего школьного возраста устойчивого интереса к физической культуре и здоровому образу жизни. В современном мире дети много времени проводят за компьютером и гаджетами, что приводит к гиподинамии, нарушению осанки и ослаблению иммунитета. Программа помогает решить эти проблемы через доступные и интересные занятия, которые развивают физические качества, укрепляют здоровье и формируют полезные привычки. Сочетание игровой и обучающей форм делает занятия увлекательными и способствует положительному эмоциональному настрою детей.

1.4. Цели и задачи Программы:

Цель программы:

формирование у обучающихся 3 класса основ здорового образа жизни и устойчивого интереса к занятиям физической культурой, развитие базовых физических качеств и двигательных навыков через игровую и доступную деятельность, укрепление здоровья, улучшение осанки и повышение защитных сил организма.

Задачи программы:

- Расширить знания учащихся об истории физической культуры, видах физических упражнений и способах контроля физической нагрузки.
- Обучить новым двигательным действиям: акробатическим комбинациям, лыжным ходам, прыжкам в длину с разбега, элементам спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

- Развить физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость и координацию.
- Сформировать навыки работы в команде и взаимодействия в спортивных играх.
- Воспитать интерес к здоровому образу жизни и положительное отношение к занятиям физической культурой.
- Обучить правилам выполнения нормативов комплекса ГТО (II ступени) и подготовить к их успешной сдаче.

1.5. Категория обучающихся: к освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы допускаются учащиеся 3 класса в возрасте от 8 до 9 лет.

В результате изучения курса обучающиеся должны уметь:

- Измерять пульс и определять интенсивность физической нагрузки.
- Выполнять строевые команды и упражнения в движении.
- Выполнять акробатические комбинации из 2–3 элементов.
- Передвигаться на лыжах, выполнять повороты переступанием и торможение «плугом».
- Выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».
- Выполнять технические действия в спортивных играх: ведение мяча, передачи, броски.
- Участвовать в подвижных и спортивных играх, соблюдая правила.
- Соблюдать правила техники безопасности на занятиях по разным видам спорта.
- Применять полученные знания о закаливании, дыхательной и зрительной гимнастике в повседневной жизни.
- Выполнять нормативы ГТО II ступени в соответствии с возрастными требованиями.

1.6. Форма обучения и сроки освоения:

Программа реализуется исключительно с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения заочной форме.

Сроки освоения программы – **9 месяцев.**

Лекционные занятия онлайн (вебинар) – **35 ак. ч.**

Самостоятельная работа – **36 ак. ч.**

Итоговая аттестация (тестирование) – **1 ак.ч.**

Период обучения и режим занятий:

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.7. Форма организации образовательной деятельности: групповая.

1.8. Документ, выдаваемый после завершения обучения: сертификат об обучении.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа включает: 35 уроков и итоговый тест.

Перечень, трудоемкость, последовательность и распределение уроков, формы промежуточной аттестации слушателей определяются учебным (тематическим) планом.

Содержание каждого урока включает лекционный и практический материал.

2.1 Календарный учебный график

Общая учебная нагрузка – 71 день								
1 месяц	2 месяц	3 месяц	4 месяц	5 месяц	6 месяц	7 месяц	8 месяц	9 месяц
ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР	ЛЗ, СР, ИА

ЛЗ – лекционные занятия

СР – самостоятельная работа

ИА – итоговая аттестация

2.2. Учебный план

№ п/п	Название модуля	Количество часов			
		Всего ак.ч.	Лекционные занятия онлайн (видеоурок/веб инар) ак.ч.	Самостояте льная работа ак.ч.	Форма проверки
1.	Модуль №1: Знания физической культуре	16	8	8	ТК
2.	Модуль №2: Гимнастика основами акробатики	14	7	7	ТК
3.	Модуль №3: Лыжная подготовка	2	1	1	
4.	Модуль №4: Лёгкая атлетика	8	4	4	ТК
5.	Модуль №5:	8	4	4	ТК

	Спортивные игры				
6.	Модуль №6: Подвижные игры	6	3	3	
7.	Модуль №7: Подготовка к выполнению нормативов ГТО	12	6	6	ТК
8.	Модуль №8: Контроль и тестирование ГТО	4	2	2	ТК
	Итоговая аттестация	1	0	1	Тестирование
	ИТОГО	71	35	36	

ТК – текущий контроль

2.3. Рабочая программа

Модуль №1

Урок №1. Физическая культура у древних народов

Как древние люди занимались физической культурой. Физические упражнения древних народов, населявших территорию России. Связь физических упражнений с трудовыми действиями и бытом древних людей. Охота, рыболовство, военное дело как основа для развития физических качеств. Традиционные игры и состязания народов России.

Урок №2. История появления современного спорта

Как появился современный спорт. Развитие спорта от древних времён до наших дней. Первые спортивные соревнования и их значение. Зарождение профессионального спорта. Как менялись правила и виды спорта с течением времени. Спорт в жизни современного человека.

Урок №3. Виды физических упражнений

Что такое физические упражнения. Основные виды физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Как правильно выбирать упражнения для разных целей.

Урок №4. Измерение пульса на занятиях физической культурой

Что такое пульс и зачем его измерять. Как правильно измерять пульс. Нормальные показатели пульса в покое и после нагрузки. Как пульс помогает определить интенсивность нагрузки. Таблица стандартных нагрузок по показателям пульса.

Урок №5. Дозировка физических нагрузок

Что такое дозировка нагрузки и зачем она нужна. Как правильно распределять нагрузку при развитии физических качеств. Признаки правильной нагрузки: хорошее самочувствие, ровное дыхание, умеренная усталость. Признаки перегрузки: одышка, головокружение, сильная усталость. Как регулировать нагрузку на уроках физической культуры.

Урок №6. Закаливание организма под душем

Что такое закаливание и зачем оно нужно. Как закаливание помогает укрепить иммунитет и реже болеть. Правила закаливания: постепенность, систематичность, учёт индивидуальных особенностей. Закаливание под душем: обтирание, обливание, контрастный душ. Техника безопасности при закаливании.

Урок №7. Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз

Что такое дыхательная гимнастика и как она помогает восстановить организм после умственной и физической нагрузки. Как правильно дышать во время занятий. Упражнения дыхательной гимнастики: глубокое дыхание, задержка дыхания, ритмичное дыхание. Гимнастика для глаз: упражнения для снятия усталости и улучшения зрения. Когда и как правильно выполнять эти упражнения.

Урок №8. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств

Зачем нужен индивидуальный график занятий. Как составить график на учебный год. Планирование времени для занятий физической культурой. Как сочетать разные виды физических упражнений в течение недели. Как отслеживать свой прогресс. Пример индивидуального графика.

Модуль №2

Урок №9. Строевые команды и упражнения

Повторение строевых команд и упражнений: построение, перестроение, повороты. Новые строевые упражнения: движение противходом в колонне по одному, перестроение из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении. Строевые упражнения на уроках гимнастики.

Урок №10. Прыжки через скакалку

Совершенствование техники прыжков через скакалку. Прыжки с изменяющейся скоростью вращения. Прыжки на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге. Прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Как скакалка помогает развивать выносливость и координацию.

Урок №11. Упражнения с мячом

Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Упражнения с набивным мячом: броски из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Как мяч помогает развивать силу, координацию и точность движений. Правила техники безопасности при работе с мячами.

Урок №12. Акробатические упражнения

Повторение изученных акробатических упражнений. Лазание по канату в три приёма. Вольные упражнения. Правила безопасности.

Урок №13. Акробатическая комбинация

Что такое акробатическая комбинация. Составление и выполнение комбинации из 3–4 элементов. Связка элементов. Правила безопасности при выполнении комбинации. Как оценивается техника выполнения.

Урок №14. Ритмическая гимнастика

Что такое ритмическая гимнастика. Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук. Стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Как ритмическая гимнастика развивает координацию, чувство ритма и пластику.

Урок №15. Упражнения на развитие основных физических качеств

Комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации. Как правильно выполнять упражнения для развития физических качеств. Правила техники безопасности при выполнении упражнений.

Модуль №3

Урок №16. Основы лыжной подготовки: ступающий шаг, спуски и подъёмы

Техника передвижения на лыжах одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Техника спуска с пологого склона в стойке лыжника. Торможение «плугом». Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой.

Модуль №4

Урок №17. Чем отличается ходьба от бега

Повторение: чем отличается ходьба от бега. Техника спортивной ходьбы и бега. Когда используется ходьба, а когда - бег. Правильная техника дыхания при ходьбе и беге. Как улучшить свои результаты в беге и ходьбе.

Урок №18. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег.

Техника бега на 30 м и 1000 м. Правила выполнения нормативов ГТО. Подготовка к выполнению беговых нормативов: разминка, старт, бег по дистанции, финиш. Как улучшить свои результаты в беге. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №19. Прыжок в длину с разбега

Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Фазы прыжка: разбег, отталкивание, полёт, приземление. Подводящие упражнения для освоения техники. Как развивать прыгучесть. Правила безопасности при выполнении прыжков.

Урок №20. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание.

Техника метания теннисного мяча в цель. Техника броска набивного мяча из-за головы из положения сидя и стоя на месте. Правила выполнения нормативов ГТО по метанию. Как увеличить дальность и точность броска. Типичные ошибки.

Модуль №5

Урок №21. Спортивная игра баскетбол

Правила игры в баскетбол. Техника ведения баскетбольного мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча двумя руками. Бросок мяча в корзину. Правила техники безопасности в баскетболе.

Урок №22. Спортивная игра волейбол

Правила игры в волейбол. Техника прямой нижней подачи. Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Правила техники безопасности в волейболе.

Урок №23. Круговая тренировка

Что такое круговая тренировка. Чередование упражнений на разные группы мышц. Примеры круговых тренировок для развития силы, выносливости и координации. Как правильно выполнять упражнения в круговой тренировке.

Урок №24. Спортивная игра футбол

Правила игры в футбол. Техника ведения футбольного мяча «змейкой». Удар по неподвижному мячу. Остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила техники безопасности в футболе.

Модуль №6

Урок №25. Подвижные игры. Знакомство с правилами техники безопасности

Что такое подвижные игры и их значение для здоровья. Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Как правильно выбирать место для игры. Как избегать травм во время игр. Правила честной игры и уважения к соперникам.

Урок №26. Подвижные игры «Зеркало», «Перекрёстные движения», «Флажок»

Разучивание и проведение подвижных игр «Зеркало», «Перекрёстные движения», «Флажок». Правила игр. Игровые действия. Как эти игры развивают внимание, координацию и быстроту реакции.

Урок №27. Подвижные игры «Поймай — не урони»

Разучивание и проведение подвижной игры «Поймай — не урони». Правила игры. Игровые действия: передача и ловля мяча, передвижение по площадке. Как игра развивает ловкость, координацию и командный дух.

Модуль №7

Урок №28. Знакомство с комплексом ГТО. Нормативы II ступени и правила их выполнения

Что такое Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). История создания и развития комплекса ГТО. Нормативы II ступени (для учащихся 8-9 лет). Правила выполнения испытаний. Как подготовиться к сдаче нормативов ГТО.

Урок №29. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя

Техника выполнения наклона вперёд из положения стоя на гимнастической скамье. Правила выполнения норматива ГТО. Как развивать гибкость для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №30. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Техника выполнения упражнения: поднятие туловища из положения лёжа на спине (пресс). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы живота для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки и способы их исправления.

Урок №31. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Техника выполнения упражнения: отжимания от пола (девочки — с колен). Правила выполнения норматива ГТО. Как укрепить мышцы рук и плечевого пояса для успешного выполнения упражнения. Типичные ошибки.

Урок №32. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Техника выполнения прыжка в длину с места: исходное положение, замах рук, толчок ногами, полёт, приземление. Правила выполнения норматива ГТО. Как развить прыгучесть. Типичные ошибки.

Урок №33. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см – девочки

Техника выполнения подтягивания из виса на высокой перекладине (мальчики). Техника выполнения подтягивания из виса лежа на низкой перекладине 90 см (девочки). Правила выполнения нормативов ГТО. Как укрепить мышцы рук и спины для успешного выполнения упражнений. Типичные ошибки.

Модуль №8

Урок №34. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени

Повторение правил выполнения всех нормативов ГТО для 2 ступени. Комплексное тестирование по всем изученным нормативам. Оценка своей физической подготовленности. Анализ результатов: что получилось, над чем ещё нужно работать. Радость от участия в спортивных соревнованиях. Подведение итогов курса.

Урок №35. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени

Закрепление навыков выполнения всех нормативов ГТО. Повторное тестирование. Улучшение своих результатов. Спортивный праздник. Вручение сертификатов и наград (виртуальных значков) участникам. Подведение итогов и планирование дальнейших занятий.

Итоговая аттестация: тестирование.

2.4. Кадровое обеспечение

Реализация программы обеспечивается педагогическими кадрами, имеющими высшее профессиональное образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам, в рамках изучаемого цикла.

2.5. Материально-техническое и программное обеспечение реализации программы

ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ» располагает материально-технической базой, обеспечивающей проведение всех видов дисциплинарной и междисциплинарной подготовки, итоговой аттестации слушателей, предусмотренных учебным планом:

Место работы преподавателя	✓ Стол компьютерный/письменный 120x60 - 1шт ✓ Кресло ARDOR GAMING Gun Shield 10B - 1шт ✓ ИБП Dexp IEC Plus LCD 3000VA - 1шт; ✓ Переходник от ИБП к сетевому фильтру - 1 шт, ✓ Сетевой фильтр с USB разъемами - 1шт ✓ Софтбокс 50x70 600BT - 1шт ✓ Лампа студийная для софтбокса 135W E27 5500K, ✓ Холодный белый свет, 135 Вт, Люминесцентная (энергосберегающая) - 4шт (запасные); ✓ Предохранители в софтбокс 3- 5А, 250V - 5 штук; ✓ Монитор 21.45" DEXP DF22N2 черный - 1шт; ✓ Микрофон петличный BOYA BY-M1 - 1шт; ✓ Apple iPad 10.2" (2021) Wi-Fi 64Gb Silver - 1шт; ✓ Apple MacBook Pro 16", M1, 16ГБ, 2021г - 1шт; ✓ Стилус WiWU Pencil Pro - 1шт; ✓ Хаб Baseus (4K@60Hz 8-in-1 STARJOY 8-PORT TYPE-C) - 1шт ✓ Патч-корд RJ 45 - 1шт ✓ Футболки (мерч) “Точка знаний” - 2 - 4 шт <u>Программы для ведения вебинаров:</u> ✓ Операционная система - macOS Sierra 10.12.6; ✓ OBS Studio - 29.0.2; ✓ AnyDesk; ✓ QuickTime player; ✓ Safari browser.
----------------------------	---

Программное обеспечение: лицензионные системные программы, обеспечивающие взаимодействие всех других программ с оборудованием и взаимодействие пользователя персонального компьютера с программами. Универсальные офисные прикладные программы и средства ИКТ, например, программа подготовки презентаций; использование Интернета, электронной почты; использование автоматизированных поисковых систем Интернета.

Информационно-образовательная среда включает в себя образовательную LMS «Точка Знаний».

Образовательная LMS «Точка Знаний» обеспечивает через Интернет доступ к:

- электронным информационным и образовательным ресурсам ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- доступ к нормативным и организационно-методическим документам, регламентирующим образовательный процесс в ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ»;
- систему электронного учёта слушателей; (см. [Положение](#))
- взаимодействие слушателей с преподавателями, организаторами образовательного процесса и администрацией ООО «ТОЧКА ЗНАНИЙ». (см. [Положение](#))

2.6. Форма аттестации и оценочные материалы

Программой предусмотрен текущий контроль в виде домашнего задания и тестов, размещенных в уроках на образовательной LMS «Точка Знаний», промежуточный контроль в виде тестов, согласно учебному плану.

Итоговая аттестация проводится в виде теста. Итоговый тест включает в себя 12-20 вопросов. Для успешного прохождения теста необходимо правильно выполнить не менее 85 % заданий.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения Модулей программы в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Оценка качества освоения учебной программы проводится в процессе итоговой аттестации в форме тестирования.

Оценка	Критерии
Зачтено	Оценка «Зачтено» выставляется обучающемуся, продемонстрировавшему твёрдое и всестороннее знание материала, умение применять полученные практические навыки. Достижения за период обучения и результаты текущей аттестации показывают отличный уровень знаний и умений. Не менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.
Не зачтено	Оценка «Не зачтено» выставляется обучающемуся, который в недостаточной мере овладел теоретическим материалом, допустил грубые ошибки при выполнении практических заданий, а также не выполнил требований промежуточной аттестации. Менее 85% правильных ответов при решении итогового теста.

Примеры оценочных материалов текущего контроля

Модуль №2. Урок №7 «Упражнения на развитие основных физических качеств»

Задание 1. Продолжи фразу. Вставь нужные слова в определения.

Сила – это способность преодолевать сопротивление с помощью _____.

Гибкость – это способность выполнять движения с большой _____.

Задание 2. Найди пару. Соедини линией животное с физическим качеством, которым оно славится.



Гепард

Выносливость



Гибкость

Муравей



Быстрота

Верблюд



Сила

Обезьяна



Ловкость

Кошка

Примеры оценочных материалов итоговой аттестации

Что такое «тройной прыжок»?

- А) Три обычных прыжка подряд
- Б) Прыжок (скачок), шаг, прыжок
- В) Три прыжка в высоту
- Г) Прыжок с трёх шагов разбега

Для чего нужно мыть руки с мылом?

- А) Чтобы руки были мокрыми
- Б) Чтобы смыть грязь и микробы
- В) Чтобы пахло мылом
- Г) Чтобы руки быстрее уставали

Прочитай утверждение и выбери ответ: ДА или НЕТ.

«В футболе можно играть руками любому игроку в любой части поля.»

- А) Да
- Б) Нет

«Перед метанием мяча разминку делать не обязательно, главное - бросить как можно сильнее.»

- А) Верно
- Б) Неверно

Какой вид бега подразумевает движение от линии до линии с разворотом туда и обратно?

- А) Кросс
- Б) Шестиминутный бег
- В) Челночный бег
- Г) Бег на длинные дистанции

Вставь пропущенное слово: *здоровье, гигиена, режим, зарядка*.

Соблюдение чистоты тела, мытьё рук, чистота зубов — это правила личной _____.

Соедини стрелочкой название каждой фазы прыжка в длину с разбега и её краткое описание.

Фаза прыжка	Краткое описание
1. Разбег	А) Нога выпрямляется в колене и отрывается от земли
2. Толчок	Б) Нужно сделать от 5 до 24 шагов, начиная с короткого разбега
3. Полёт	В) Ноги сгибаются в коленях, руки выносятся вперёд, чтобы не упасть назад
4. Приземление	Г) Маховая нога выносится вперёд, руки поднимаются, одна нога догоняет другую в воздухе

2.7. Список рекомендованной литературы

1. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.
3. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 3 класса общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. – 104 с.

2.8. Список использованной литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. 3. Приказом Министерства просвещения РФ № 286 от 31.05.2021 г.).
3. Барышников В.Я., Белоусов А.И. Физическая культура: учебник для 3 класса общеобразовательных организаций / под общ. ред. М.Я. Виленского. – М.: Русское слово, 2022. 104 с.
4. Лях В.И. Физическая культура. 1–4 классы: учебное пособие. – 3-е изд., стер. – М.: Просвещение, 2026. – 176 с.
5. Матвеев А.П. Физическая культура. 3 класс: учебник. – М.: Просвещение, 2023.

2.8.1. Электронные ресурсы

1. Электронная библиотека <https://elibrary.ru/>
2. Онлайн-тренажёр на платформе «Точка Знаний»
3. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) <https://www.gto.ru/>