

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Забайкальского края

Администрация

МР «Дульдургинский район»

МАОУ Дульдургинская СОШ 2

Рассмотрено на
на заседании МО учителей
«Гармония»
«30» августа 2023 г.

Согласовано _____
зам. директора по УР
Тумурова Н.В.
«30» августа 2023 г.

Утверждаю _____
директор школы
Цыриторов Б.Д.
ПРИКАЗ № 59 _____
«31» августа 2023г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

Составитель: Шойжамсоева Бутит Тимуровна,
учитель физической культуры

Дульдурга, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 класса составлена на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Государственный Образовательный Стандарт начального общего образования (№373 от 06.10.2009) с учетом изменений от 31.12.2015г,
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15),
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Дульдургинской средней общеобразовательной школы № 2», от 01.09.2016 года (с учетом изменений от 30.08.2019г.)
- Программы общеобразовательных учреждений «Комплексная программа физического воспитания», автор В.И. Лях, Москва- 2015г
- Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы от 24.12.2018 г.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Цель и задачи.

В соответствии с концепцией **целью** учебной программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкоатлетические упражнения», «Подвижные игры на основе баскетбола», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

На изучение раздела «Лыжная подготовка» отводится 12 часов. В связи с климатическими условиями (отсутствие снега), температурным режимом (требования СанПин) или исходя из материально-технической базы образовательного учреждения, при планировании учебного материала заменить раздел «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Гимнастика с элементами акробатики», «Подвижные игры». При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета "Физическая культура". Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к специальной группе, занимаются с учащимися основной группы под контролем учителя. Подбор упражнений составляется дифференцированно исходя из диагноза учащихся.

Формы, методы и технологии организации учебного предмета.

1. Методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

Данные методы включают в себя следующие:

Равномерный метод характеризуется тем, что при его применении занимающиеся выполняют физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменную скорость передвижения, темп работы, величину и амплитуду движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного изменения скорости передвижения, темпа, длительности ритма, амплитуды движений, величины усилий, смены техники движений и т.п.

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. При применении этого метода тренирующее воздействие на организм обеспечивается не только в период выполнения упражнения, но и благодаря суммации утомления организма от каждого повторения задания.

Интервальный метод внешне походит на повторный. Но если при повторном методе характер воздействия на организм определяется исключительно самим упражнением, то при интервальном методе большим тренировочным воздействием обладают также интервалы отдыха.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная игровая двигательная деятельность в соответствии с образным или условным «сюжетом», в котором предусматривается достижение цели многими дозволенными способами, в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.

Игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, он может быть применен на материале любых физических упражнений: бега, прыжков, метаний и т.д.

Соревновательный метод - это один из вариантов стимулирования интереса и активизации деятельности занимающихся с установкой на победу или достижение высокого результата в каком-либо физическом упражнении при соблюдении правил соревнования.

Соревновательный метод используется, либо в элементарных формах, либо в виде полуофициальных и официальных соревнований, которым придается в основном подготовительный характер.

Круговой метод (тренировка) - это организационно-методическая форма работы, предусматривающая поточное, последовательное выполнение специально подобранного комплекса физических упражнений для развития и совершенствования силы, быстроты, выносливости, скоростной выносливости и скоростной силы. Занимающиеся переходят от выполнения одного упражнения к другому, от снаряда к снаряду, от одного места выполнения к другому, передвигаясь как бы по кругу. Закончив выполнение последнего упражнения в данной серии они вновь возвращаются к первому, таким образом замыкая круг.

2. На занятиях используются разные виды здоровьесберегающей технологии:

- *физкультурно-оздоровительные технологии*, направлены на тренировку силы, выносливости, быстроты, гибкости
- *образовательные здоровьесберегающие технологии*:
- *организационно-педагогические технологии* предполагают чередование видов учебной деятельности, дружественная обстановка, недопущение перегрузки, индивидуальный подход. Чтобы предотвратить травмы и подготовить тело к нагрузкам,
- *психолого-педагогические технологии* базируются на знании возрастных, психологических и физиологических особенностях детей и подростков,
- *учебно-воспитательные технологии* обучение грамотной заботе о своем здоровье и формирование культуры здоровья учащихся, мотивация их к формированию здорового образа жизни

В основе реализации основной образовательной программы и достижения поставленных целей лежит *системно-деятельностный* подход, который предполагает:

- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития обучающихся;
- ориентацию на достижение цели и основного результата образования — развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- индивидуально-дифференцированный* подход, учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, роли и значения видов деятельности и форм общения при определении образовательно-воспитательных целей и путей их достижения;
- разнообразие индивидуальных образовательных траекторий и индивидуального развития каждого обучающегося обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм учебного сотрудничества и расширение зоны ближайшего развития.

3. К формам организации занятий по физической культуре в основной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями. Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с *образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью*.

На уроках с *образовательно-познавательной* направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с *образовательно-предметной* направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с *образовательно-тренировочной* направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с

образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в основной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Приобретаемые знания в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Место предмета в учебном плане и условия реализации программы

Согласно плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), аудиторных 82, внеаудиторных 20 занятий. Программа реализуется в условиях школы полного дня, где одним из приоритетных направлений является спортивно-оздоровительное. В сочетании с другими формами обучения второй половине дня проводятся внеурочные занятия по физической культуре спортивные секции, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При составлении программы учитывались характерные для младшего школьного возраста (от 6,5 до 11 лет): центральные психологические новообразования, формируемые на данном уровне образования: словесно-логическое мышление, произвольная смысловая память, произвольное внимание, анализ, рефлексия содержания, оснований и способов действий, планирование и умение действовать во внутреннем плане, знаково-символическое мышление, осуществляемое как моделирование существенных связей и отношений объектов; развитие целенаправленной и мотивированной активности обучающегося, направленной на овладение учебной деятельностью, основой которой выступает формирование устойчивой системы учебно-познавательных и социальных мотивов и личностного смысла учения. При определении стратегических характеристик основной образовательной программы учитываются существующий разброс в темпах и направлениях развития детей, индивидуальные различия в их познавательной деятельности, восприятии, внимании, памяти, мышлении, речи, моторике

и т. д., связанные с возрастными, психологическими и физиологическими индивидуальными особенностями детей младшего школьного возраста.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Учебно-методическое обеспечение

Список литературы для учителя

- ФГОС. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха, 1-4 классы, М.; - Просвещение 2011г.
- Стандарт начального общего образования по физической культуре
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
- Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 2000
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001г.
- Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. Москва 1998г

Список литературы для обучающихся

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2011г.

Цифровые образовательные ресурсы

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. Раздел: Физическая культура и спорт Сайт Rus.Eduhttp://www.rusedu.ru/fizkultura/list_49.html

Содержание учебного предмета

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность :

Гимнастика с элементами акробатики строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу **«Легкая атлетика»** — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу **«Подвижные и спортивные игры»** — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи»,

«Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Планируемые результаты к концу 3-го года обучения

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Программа обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У учащихся будут сформированы:

- самоопределение к деятельности; выполнять упражнения в команде или группе; слушать команды учителя и понимать цель;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- мотивация к учебной деятельности; следовать указаниям учителя;

- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей; выраженная устойчивая учебно-познавательная мотивация;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- познавательный интерес, мотивация к учебной деятельности;
- развитие этических чувств – совести как регуляторов морального поведения;
- установка на здоровый образ жизни.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- установка на здоровый образ жизни; взаимодействие в команде;
- учитывать позиции партнеров в общении, ориентации на их мотив и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им; установка на здоровый образ жизни.; эмпатия, как осознанного понимания чувств других людей, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

У учащихся будут сформированы:

- способности принимать и сохранять учебную задачу;
- способности в сотрудничестве с учителем строить новые учебные задачи;
- способности учитывать выделенные ориентиры действий в сотрудничестве с учителем;
- умения преобразовывать практическую задачу в познавательную.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- планировать свои действия в соответствии поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- проявлять познавательную инициативу в учебном творчестве;
- учитывать правило в планировании и контроле выполнения гимнастических упражнений;
- адекватно воспринимать речь учителя;
- проявлять познавательную инициативу во время проведения подвижных игр;

- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия во время лыжной подготовки и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце каждого действия;
- оценивать правильность выполнения упражнений игры в баскетбол;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

Познавательные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения осуществлять поиск необходимой информации по учебнику для выполнения учебных заданий;
- способности формировать знания о физической культуре; осуществлять расширенный поиск информации в Интернете;
- умения строить речевое высказывание в устной форме; правильно выполнять упражнения в ходьбе и беге;
- умения осознанно строить сообщения в устной форме;
- способности бегать в равномерном темпе, осуществлять выбор более эффективных способов бега;
- способности произвольно и осознанно по команде учителя выполнять ОРУ;
- умения осуществлять анализ выполнения действий активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; выражать творческое отношение к выполнению комплексов упражнений;
- умения активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр, спортивных игр.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- формировать необходимую информацию по физической деятельности во время проведения подвижных игр;
- осуществлять анализ выполнения действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке;
- осуществлять наиболее эффективные способы движения на лыжах, спуска и подъема на лыжах;
- активно включаться в процесс выполнения заданий во время проведения подвижных игр на основе баскетбола;
- произвольно и осознанно владеть правилами игры в спортивные игры.

Коммуникативные УУД

У учащихся будут сформированы:

- умения строить продуктивное взаимодействие со сверстниками;
- умения определять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогом; разрешать конфликты;
- умения слушать и вступать в диалог;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- умения договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;

- умения слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении упражнений по гимнастики;
- способности осуществлять анализ упражнений, выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без предметов;
- умения слушать и выполнять правила игры; использовать речь для регуляции своей деятельности.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- умения с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для проведения игр;
- умения строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет, формулировать правила движения на лыжах;
- умения учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственных;
- способности контролировать действия партнера, формулировать правила игры;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты

Основы знаний о физической культуре

Ученик научится: понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться: выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью.

Легкая атлетика

Ученик научится: приобретут двигательные навыки, необходимые для каждого человека: бегать и прыгать разными способами, метать и бросать мячи; будут демонстрировать простейший прирост показателей развития основных физических качеств; выполнять строевые команды; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки, упражнения на развитие физических качеств.

Ученик получит возможность научиться: характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Кроссовая подготовка

Ученик научится: выполнять легкоатлетические упражнения: бег, бег с ускорением, прыжки, метание мяча.

Ученик получит возможность научиться: сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение.

Гимнастика с элементами акробатики

Ученик научится: выполнять гимнастические и акробатические упражнения на гимнастической стенке, кувырки, стойки, перекаты

Ученик получит возможность научиться: выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации

Подвижные игры

Ученик научится: организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в спортивном зале, соблюдать правила взаимодействия с игроками.

Ученик получит возможность научиться: целенаправленно отбирать физические упражнения и игры; выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Лыжная подготовка

Ученик научится: выполнять упражнения на лыжах: скользящий шаг, ступающий шаг, попеременный шаг, подъем в гору «лесенкой», спуск с горы в упоре полуприсед

Ученик получит возможность научиться: выполнять передвижения на лыжах.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ученик научится: выполнять игровые упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться: играть в баскетбол, волейбол, футбол упрощенным правилам.

Учебно – тематический план

Вид программного материала.	Количество часов
1. Базовая часть	78 ч.
1.1 Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2 Подвижные игры	11 ч.
1. 3 Гимнастика с элементами акробатики	24 ч.
1.4 Легкоатлетические упражнения	22ч.
1.5 Кроссовая подготовка	21 ч.
2. Вариативная часть	24ч.
2.1 Подвижные игры с элементами баскетбола и волейбола	24
Итого:	102ч.

Учебный план по физической культуре по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего
1	Легкая атлетика	13	-	-	9	22
2	Подвижные игры	-	2	9	-	11
3	Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола	-	-	24	-	24
4	Гимнастика	-	24	-	-	24
5	Кроссовая подготовка	14	-	-	7	21
6	Всего	24	21	30	24	102

Система оценки достижений планируемых результатов.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Тематическое планирование

3 класс

№ п/п	Тема урока	Деятельность учащихся на уроке	Формы внеауди торных занятий	ФОС
I. Легкоатлетические упражнения 13 ч Планируемые результаты Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, использовать речь для регуляции своего действия. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. Предметные Соблюдать правила безопасности. Самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики. Выполнять организующие строевые команды и приемы, разминаться применяя беговые упражнения. Выполнять легкоатлетические упражнения.				
1.	Комплекс утренней зарядки. Ходьба и бег Инструктаж по технике безопасности.	Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижные игры «Ловишка» и «Коддунчики» Инструктаж по ТБ		с. 8-13, прочитать, с.12, ответить на вопрос
2.	Совершенствование строевых упражнений. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Ходьба через несколько препятствий. Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку». Олимпийские игры: история возникновения		Контроль двигательных качеств по нормативом ГТО

3.	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3x10м	Разминка в движении, челночный бег. Ходьба через несколько препятствий. Подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Коддунчики»		с. 14, определить виды спорта спортсменов. Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
4.	«Шиповка юных».	Разминка в движении.	Соревнование.	
5.	Современные олимпийские игры. Способы метания мяча на дальность	Современные олимпийские игры. Беговая разминка, различные способы метания мяча на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		с. 13-17, называть символы олимпийских игр
6.	Метание мяча на точность. Игра «Зайцы в огороде»	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях		Комплекс 1
7.	Понятие «пульсометрия». Тестирование метания мяча на дальность.	Частота сердечных сокращений и способы ее измерений. Беговая разминка, тестирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собачки ногами»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
8.	Прыжки в длину с места и разбега.	Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1
9.	Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси.	Физическая культура у народов Древней Руси. Разминка на месте, прыжки в длину с разбега на результат. Соревнование «Веселые старты».	Соревнование.	с. 24-28, называть правила улучшения

	«Веселые старты»			осанки
10.	Прыжки в длину с разбега.	Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с разбега, спортивная игра «Футбол».		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
11.	Прыжки в длину с места. Эстафета.	Контрольный норматив. Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с места, подвижная игра «Будь осторожен»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
12.	Броски набивного мяча способом от груди и снизу. Правила сохранения осанки.	Разминка в движении по кругу. Бросок набивного мяча разными способами. Подвижная игра: «уточка».		с. 32, выполнить тест, по желанию нарисовать рисунки с изображением правил сохранения осанки
13.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Разминка на месте. Бросок набивного мяча правой и левой рукой.		

II. Кроссовая подготовка 14 ч

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).

Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.

Познавательные: уметь выполнять упражнения на выносливость

Предметные: Выявить, что такое частота сердечных сокращений, способы её измерений, как проводить разминку с мячами. Определить, как проходит тестирование бега на 1000 м, правила спортивной игры «Футбол».Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых качеств.				
14.	Органы чувств. Сохранение зрения. Бег по пересеченной местности. Игра «Салки на марше»	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		с.35-39, разучить комплекс упражнений для зрения
15.	Бег и ходьба. Преодоление малых препятствий.	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
16.	Бег и ходьба. Пас и его значение для спортивных игр с мячом	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры «Футбол»		Комплекс 1
17.	Экскурсия в дом спорта. Бег и ходьба.	Равномерный бег 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Экскурсия.	
18.	Бег и ходьба. Знакомство с общими принципами игры в футбол.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
19.	Бег по пересеченной местности. Спортивная игра в мини «Футбол»	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Удары по мячу ногой. Развитие выносливости		Комплекс 1
20.	Бег по пересеченной местности. Тактические	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение		Комплекс 1

	действия в защите и нападении. Отбор мяча.	мышц при выполнении упражнений		
21.	Бег и ходьба. Преодоление препятствий.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости.		Комплекс 1
22.	Бег и ходьба. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Комплекс 1
23.	Бег и ходьба. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек	Равномерный бег 9 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек Игра «Футбол»		Комплекс 1
24.	Спортивная игра «Футбол».	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Ведение мяча по дуге, с остановками по сигналу, между стойками. Игра «Футбол»	Соревнование.	Комплекс 1
25.	Бег по пересеченной местности. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы.	Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы. Игра «Футбол» Измерения частоты сердечных сокращений.		с.78-80, измерить частоту сердечных сокращений.
26.	Преодоление препятствий. Контрольный урок по спортивной игре	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Футбол». Развитие выносливости. Правила спортивной игры «Футбол», броски мяча из-за боковой, контрольная игра	Урок-игра.	Комплекс 1

	«Футбол»	в футбол.		
27.	Совершенствование техники бега. Кросс 1 км.	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Соревнование.	Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
III. Гимнастика с элементами акробатики 24час Планируемые результаты Метапредметные: <i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка» Предметные Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, правильно выполнять перестроения для развития координации движения. Выполнять стойку на голове и руках, Выполнять круговую тренировку.				
28.	Акробатика. Строевые упражнения. Управление дыханием. Инструктаж по ТБ.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		с. С. 58-62, называть правила управления дыханием
29.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
30.	Варианты выполнения кувырка вперед	Разминка на матах с резиновыми кольцами, варианты выполнения кувырка вперед, игровое упражнение на внимание		Комплекс 2
31.	Кувырки, перекаты в	Разминка на матах с резиновыми кольцами, техника		с. 105-107,

	группировке.	кувырка назад, подвижная игра «Удочка»		называть правила соревнований
32.	Кувырок назад.	Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвижная игра «Мяч в туннеле»		Комплекс 2
33.	Стойка на голове	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты»		с. 82, составить дневник самоконтроля
34.	Стойка на руках	Разминка с гимнастическими палками, стойка на голове, стойка на руках, подвижная игра «Парашютисты»		
35.	Стойка на лопатках, мост. Тестирование подъема туловища из положения лёжа.	Разминка на матах. Стойка на лопатках, мост. Тестирование подъема туловища из положения лёжа		Контроль двигательных качеств.
36.	Комбинация из акробатических упражнений.	Разминка на матах. Придумать акробатические комбинации из ранее изученных упражнений.		
37.	Волшебный мир акробатики.	Библиотечный урок. Нарисовать рисунок.	Презентация	
38.	Круговая тренировка. Полоса препятствий.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, стойка на голове и руках, круговая тренировка, подвижная игра «Волшебные елочки»	Соревнование.	с. 62-66, называть продукты, содержащие витамины
39.	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки, лазанье и перелезание на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на		Комплекс 2

	Подтягивание в висе.	перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		
40.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Разминка у гимнастической стенки, лазанье и перелезание по гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белочка-защитница»		Комплекс 2
41.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.	Разминка со скакалками, подвижная игра «Горячая линия». Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись.		с. 87-88, называть приемы первой помощи при травмах
42.	Прыжки в скакалку.	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку на месте. Подвижная игра «Горячая линия». Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.		Комплекс 2
43.	Лазанье по канату в три приема	Разминка со скакалками, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен»		Комплекс 2
44.	Упражнения на гимнастическом бревне. Ходьба по бревну.	Разминка, направленная на развитие координации движений, прыжки в скакалку в движении, упражнения на гимнастическом бревне, подвижная игра «Шмель»		Упражнения на координацию движений.
45.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Вышибалы»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО
46.	Прыжки в скакалку в тройках. Упражнения со скакалкой.	Разминка со скакалкой, прыжки в скакалку в тройках, Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по		Комплекс 2

		наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»		
47.	Варианты вращения обруча. «Путешествие в гимнастику.»	Разминка с обручами, техника вращения обручами. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге на бревне. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня, бревно. Игра «Иголочка и ниточка». Развитие координационных способностей Подвижная игра «Горячая линия»	Урок-игра.	Комплекс 2
48.	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Подвижная игра «Борьба за мяч»		с. 70-71, составить режим дня.
49.	Круговая тренировка	Разминка в движении. Круговая тренировка.		
50.	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах.	Разминка на развитие гибкости. Тестирование виса на время на низкой перекладине.		
51.	Тестирование виса на время.	Разминка. Вис на перекладине лежа согнувшись.		Контроль двигательных качеств.
IV. Подвижные игры 14 ч Планируемые результаты Метапредметные:				

Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.

Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.

Познавательные: уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, играть в подвижные игры.

Предметные:

Выявить, что такое координация движений, для чего она нужна людям. Научиться играть в подвижные игры

52.	Спортивная одежда. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи».	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		с. 75-78, вопросы «Проверь себя»
53.	Подвижная игра «Флаг на башне»	Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами»		Комплекс 3
54.	Подвижные и спортивные игры	Беговая разминка, подвижные и спортивные игры по выбору учащихся.		Комплекс 3
55.	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Перестрелка»		Комплекс 3
56.	Подвижная игра «Перестрелка»	Разминка с мячом, подвижная игра «Перестрелка»		Комплекс 3
57.	Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячом в парах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
58.	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города»	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города»		Комплекс 3
59.	Правила закаливания. Подвижная игра «Подвижная цель»	Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Подвижная цель»		Комплекс 3
60.	Ведение мяча. Подвижная игра «Подвижная цель»	Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры «Подвижная цель»		Комплекс 3

61.	Эстафеты с мячом. «Школа мяча».	Разминка с мячами-хопами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами	Урок – игра.	Комплекс 3
62.	Правила подвижных игр «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
63.	Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву»	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Комплекс 3
64.	Командные подвижные игры	Проведение разминки в движении. Повторение правил подвижной игры «Хвостики». Разучивание подвижной игры «День и ночь»		Подготовить игру для проведения в зале
65.	Подвижные игры по желанию учеников	Проведение разминки в виде подвижной игры «Салки», 3-4 подвижных игры по желанию учеников.	Урок-игра.	Комплекс 3

V. Подвижные игры на основе баскетбола и волейбола 23 часа

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя.

Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу.

Познавательные: бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол»

Предметные:

Выявить спортивные игры: волейбол и баскетбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения и баскетбольные упражнения.

66.	Ловля и передача мяча в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
67.	Ведение мяча на	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте		Комплекс 3

	месте. Броски в цель.	правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		
68.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
69.	Бросок мяча двумя руками от груди. Ведение мяча приставными шагами.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
70.	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
71.	Знакомство с баскетболом.	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»		Комплекс 3
72.	Спортивная игра «Баскетбол»	Разминка в движении с мячом, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол»	Урок-игра.	Комплекс 3
73.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей		Комплекс 3
74.	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски мяча в корзину.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (корзину). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
75.	Ведение мяча в движении. Техника	Проведение разминки с мячом. Разучивание техники ведения мяча правой и левой рукой в движении.		Комплекс 3

	ведения мяча в движении	Знакомство с эстафетами		
76.	Совершенствование техники ведения мяча в движении и броски мяча в корзину.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
77.	Ведение мяча с поворотом на месте и передача мяча партнеру.	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
78.	Эстафеты с мячом	Проведение разминки с мячом. Закрепление техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты с мячом		Комплекс 3
79.	Упражнения с мячом у стены.	Разучивание разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой в движении. Проведение эстафет с мячом		Комплекс 3
80.	Ловля и передача мяча в парах.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей		Комплекс 3
81.	Подготовка к волейболу	Разминка с мячами в парах, волейбольные упражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол		Правила игры в волейбол.
82.	Броски мяча через волейбольную сетку с зоны подачи.	Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
83.	Точность передач мяча через волейбольную сетку	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3
84.	Передача мяча через волейбольную сетку двумя руками.	Проведение разминки в парах. Броски мяча через волейбольную сетку на точность. Повторение подвижной игры «Забросай противника мячами»		Комплекс 3

85.	Подвижная игра «Пионербол»	Разминка с мячами, подвижная игра «Пионербол», броски мяча через волейбольную сетку	Соревнование.	Комплекс 3
86.	Волейбол как вид спорта.	Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3
87.	Броски мяча через волейбольную сетку 3 метра от средней линии.	Проведение разминки с мячом в движении по кругу. Броски мяча через волейбольную сетку на дальность. Повторение подвижной игры «Вышибалы через сетку»		Комплекс 3
88.	Обобщающий урок по волейболу	Разминка с мячом в движении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пионербол»		Комплекс 3

VI. Легкая атлетика 8 ч

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять разминку с малыми мячами, броски набивного мяча от груди и снизу; играть в подвижную игру «Собачки»

Предметные:

Определить, как проводится тестирование прыжков в длину, метания мяча, как играть в подвижную игру «Собачки»

89.	Беговые упражнения. Полоса препятствий.	Разминка в движении, беговые упражнения, подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» Инструктаж по ТБ.		с. 92-95, правила ходьбы и бега
90.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Разминка в движении. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостики»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО.
91.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	Разминка в движении. Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Контроль двигательных качеств по

				нормативам ГТО.
92.	Прыжки. Игра «Прыгающие воробушки»	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		с.96-99, называть виды прыжков.
93.	Тестирование прыжка в длину с места.	Беговая разминка. Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Собачки»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО.
94.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		с. 100-104, называть виды метания мяча
95.	Тестирование метания малого мяча на точность	Разминка с мешочками. Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО.
96.	Тестирование метания мяча на дальность.	Разминка, направленная на развитие координации движений. Тестирование метания мешочка на дальность. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее»		Контроль двигательных качеств по нормативам ГТО.

VII. Кроссовая подготовка 6 часов

Планируемые результаты

Метапредметные:

Коммуникативные: формировать навык речевых действий: использования адекватных языковых средств для отображения в речевых высказываниях своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира.

Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.

Познавательные: уметь выполнять кроссовые упражнения

Предметные:

Научиться чередовать бег и ходьбу без остановки.				
97.	Бег по пересеченной местности. Игра «Третий лишний»	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
98.	Бег по пересеченной местности. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
99.	Бег 1000 м.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Бег 1000 м. Контроль	Экскурсия.	
100.	«Весенний кросс».	Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Соревнование.	
101.	Чередование ходьбы и бега. Преодоление малых препятствий	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»		Комплекс 4
102.	Бег по пересеченной местности.	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки»		Комплекс 4

Требования по физической подготовленности для учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Уровень			Уровень		
	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)	Высокий (5 баллов)	Средний (4 балла)	Низкий (3 балла)
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание из виса лежа согнувшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 –149	120 –130	143 – 152	126 –142	115 –125
Бег 30 м с высокого старта, сек.	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. сек.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30