

Муниципальная казённая общеобразовательная организация  
Лесоникольская начальная школа  
Старомайнский район Ульяновской области

Утверждено  
Директор школы  
В.А.Львов  
«\_30\_» августа 2021 г.

Рабочая программа

Наименование курса: Физическая культура.

Класс 3

Уровень общего образования: начальная школа

Учитель: Шихранова Наталья Николаевна

Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 102 часа в год; в неделю 3 часа.

Планирование составлено на основе авторской программы. Автор: В.И.Лях. Физическая культура.

Сборник рабочих программ. УМК «Школа России» / Москва. Просвещение. 2021 г.

Рабочую программу составила: \_\_\_\_\_ Шихранова Наталья Николаевна

## АННОТАЦИЯ

к рабочей программе по «Физической культуре» для 3 класса  
(составила: учитель 3 класса Шихранова Наталья Николаевна

Рабочая программа к учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе авторской программы.

Автор: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы: рабочие программы. М.: Просвещение, 2021.

Программа соответствует требованиям Федерального образовательного стандарта основного общего образования и содержит пояснительную записку, общую характеристику курса, описание места учебного курса в учебном плане, ценностные ориентиры, личностные, предметные и метапредметные результаты освоения курса, содержание курса, тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся и описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы по физической культуре В.И.Ляха «Физическая культура. 1-4 класс» (учебно-методический комплект «Школа России»); с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логике учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится 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.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально-климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане.**

Программа рассчитана на 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	80	78	78	78
.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
.2	Подвижные игры	20	18	18	18
.3	Гимнастика с элементами акробатики	17	18	18	18
.4	Легкоатлетические упражнения	22	21	21	21
.5	Кроссовая подготовка	21	21	21	21
	Вариативная часть	19	24	24	24
.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	19	24	24	24
	ИТОГО:	99	10	10	10
		2	2	2	2

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

#### 1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:
  - естественные основы
  - социально-психологические основы
  - приёмы закаливания
  - способы саморегуляции
  - способы самоконтроля
- Легкоатлетические упражнения:

- бег
  - прыжки
  - метания
  - Гимнастика с элементами акробатики:
    - построения и перестроения
    - общеразвивающие упражнения с предметами и без
    - упражнения в лазанье и равновесии
    - простейшие акробатические упражнения
    - упражнения на гимнастических снарядах
  - Кроссовая подготовка:
    - освоение техники бега в равномерном темпе
    - чередование ходьбы с бегом
    - упражнения на развитие выносливости
  - Подвижные игры:
    - освоение различных игр и их вариантов
    - система упражнений с мячом
2. Вариативная часть:
- подвижные игры с элементами баскетбола

### ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс		
		5"	4"	3"	5"	4"	3"	5"	4"	3"
Бег 30 м (сек.)		,0	,6	,1	,7	,2	,8	,4	,0	,6
		,3	,9	,4	,8	,3	,0	,5	,2	,8
Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)										
Челночный бег 3x10 м (сек.)								,0	,6	0,5

								,5	0,2	0,8

			50	30	15	60	40	25	65	55	45
	Прыжок в длину с места (см)		40	25	10	50	30	20	55	45	35
			0	5	0	5	0	5	0	5	0
	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)		0	5	0	5	0	5	0	5	0
			0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)		0	0	0	0	0	0	00	0	0
			0			3	0		6	4	2
	Отжимания (кол-во раз)					0			4	1	
	Подтягивания (кол-во раз)										
			5	2	0	8	5	2	1	8	5
	Метание т/м (м)		2	0		5	2	0	8	5	2

			3	1	9	5	3	1	8	5	3
0	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)		8	6	4	0	8	6	3	0	8
			0	8	6	2	0	8	4	2	0
1	Приседания (кол-во раз/мин)		8	6	4	0	8	6	2	0	8

**ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ:** проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ**

### **Учащиеся должны знать:**

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

### **Уметь:**

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

### **Двигательные умения, навыки и способности:**

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыхик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.



В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Вытаскивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см) Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

### Содержание программного материала

#### Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

##### Естественные основы

1–2 классы. Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

1–4 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

##### Социально-психологические основы

1–2 классы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

3–4 классы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

1–2 классы. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

1–4 классы. Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

1–4 классы. Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

1–2 классы. П о н я т и я: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

3–4 классы. П о н я т и я: эстафета, темп, длительность бега; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

### ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 2класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития

К концу учебного года **учащиеся научатся:**

по разделу "*Знания о физической культуре*" - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;

по разделу «*Гимнастика*» — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, стойку на лопатках, выполнять висы на перекладине, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;

по разделу «*Легкая атлетика*» — технике высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;

по разделу «*Лыжная подготовка*» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;

по разделу «*Подвижные игры*» — научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Вышибалы», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### Календарно – тематическое планирование физической культуры в 3-м классе

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Домашнее задание		
	План	Факт							
Строевые упражнения – 7 часов.									
1.			Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Комплекс ОРУ 1		
2.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1		
3.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1		
4.			Ходьба. Виды ходьбы.	1			Комплекс ОРУ 1		
5.			Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1			Комплекс ОРУ 1		
6.			Строевые упражнения ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1		
7.			Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1		
БЕГ. 8 ч.									
8.			Бег на короткие дистанции	1	Различать и выполнять строевые команды. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений	Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Комплекс ОРУ 1		
9.			Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1			Комплекс ОРУ 1		
10.			Понятие «старт».ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1		
11.			Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1			Комплекс ОРУ 2		
12.			Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2		
13.			Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2		
14.			Круговая эстафета», (5-15м)	1			Комплекс ОРУ 2		
15.			Бег до 4 минут подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2		
ПРЫЖКИ. 6 ч.									
16.			Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1			Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		Комплекс ОРУ 2
17.			Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1					Комплекс ОРУ 2
18.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1					Комплекс ОРУ 2
19.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1					Комплекс ОРУ 2
20.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1			Осваивать технику бега различными способами	Комплекс ОРУ 2	
21.			Проверка и оценка знаний и умений	1			Характеризовать показатели нагрузки.	Комплекс ОРУ 3	

Метание малого мяча 6 ч.							
22.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Метапредметные: характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения. Видение красоты движений, в выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях	Комплекс ОРУ 3
23.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1			Комплекс ОРУ 3
24.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 3
25.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 3
26.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	Комплекс ОРУ 3	
27.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1		Комплекс ОРУ 3	
ГИМНАСТИКА. – 9 ч.							
28.			Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	Комплекс ОРУ 3	
29.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1		Комплекс ОРУ 3	
30.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.	Комплекс ОРУ 3	
31.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1		Комплекс ОРУ 3	
32.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1		Комплекс ОРУ 3	
33.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1		Комплекс ОРУ 3	
34.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Комплекс ОРУ 3	
35.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		Комплекс ОРУ 3	
36.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		Комплекс ОРУ 3	
37.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1		Комплекс ОРУ 4	
38.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание.	Комплекс ОРУ 4	
39.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1		Комплекс ОРУ 4	
40.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических	Комплекс ОРУ 4	

АКРОБАТИКА. 9 ч.				упражнений. Осваивать технику спортивных снарядов гимнастических упражнений на	человека. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	
41.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1			Комплекс ОРУ 4
42.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1			Комплекс ОРУ 4
43.		Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1			Комплекс ОРУ 4
44.		Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1			Комплекс ОРУ 4
45.		Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1			Комплекс ОРУ 4
46.		Упражнение в равновесии (ласточка).	1			Комплекс ОРУ 4
47.		Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	1			Комплекс ОРУ 4
48.		Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	Комплекс ОРУ 4		
Подвижные игры на основе баскетбола. 27 ч.				Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.	Предметные: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Изложение фактов истории	
49.		Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1			Комплекс ОРУ 4
50.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 4
51.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 5
52.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1			Комплекс ОРУ 5
53.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 5
54.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1			Комплекс ОРУ 5
55.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 5
56.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1			Комплекс ОРУ 5
57.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 5
58.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Комплекс ОРУ 5		
59.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Комплекс ОРУ 5		
60.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Комплекс ОРУ 5		
61.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень,	1	Комплекс ОРУ 5		

			обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»			развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	
62.			Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.		Комплекс ОРУ 6
63.			Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 6
64.			Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 6
65.			Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 6
66.			Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.		Комплекс ОРУ 6
67.			Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1			Комплекс ОРУ 6
68.			Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		Комплекс ОРУ 6
69.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 6
70.			Совершенствование умений передачи мяча.	1			Комплекс ОРУ 6
71.			Совершенствование умений передачи мяча.				Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.
72.			Совершенствование умений передачи мяча.	1	Комплекс ОРУ 6		
73.			Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1	Комплекс ОРУ 6		
74.			Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1			Комплекс ОРУ 7
75.			Закрепление пройденного материала.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	Комплекс ОРУ 7	
76.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1		Комплекс ОРУ 7	
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.							
77.			Беседа о Т.Б на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1			Комплекс ОРУ 7



78.			.Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Описывать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства. Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения. Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки. Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств.	Комплекс ОРУ 7
79.		Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Комплекс ОРУ 7			
80.		Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	Комплекс ОРУ 7			
81.		Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Комплекс ОРУ 7		
82.		Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1		Комплекс ОРУ 7		
83.		Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1		Проявлять качества силы, координации и выносливости.	Комплекс ОРУ 8	
84.		Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений	Комплекс ОРУ 8		
85.		Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1		Комплекс ОРУ 8		
86.		Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1		Комплекс ОРУ 8		
87.		Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений	Комплекс ОРУ 8		
88.		Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1		Комплекс ОРУ 8		
89.		Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1		Комплекс ОРУ 8		
90.		Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1		Комплекс ОРУ 8		
91.		Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений	Комплекс ОРУ 8		
92.		Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1		Комплекс ОРУ 8		
93.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1		Комплекс ОРУ 9		
94.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание мяча. Определять ситуации, требующие применения правил	Комплекс ОРУ 9		
95.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1		Комплекс ОРУ 9		
96.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1		Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.	Комплекс ОРУ 9	

					предупреждения травматизма.	Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	
97.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		Комплекс ОРУ 9
98.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1			Комплекс ОРУ 9
99.			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		Комплекс ОРУ 9
100			Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1			Комплекс ОРУ 9
101			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			
102			Резервный урок.	1			

