

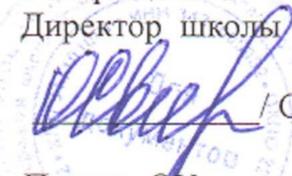
Краснянский филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Креповская средняя школа  
Урюпинского муниципального района Волгоградской области»

Согласовано.  
Ответственная за УР

 /Ляшенко М.П./

«31» 08 2020 г.

Утверждаю.  
Директор школы

 /Свиридова О.С./

Приказ ОУ

от «01» 09 2020 г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре для 3 класса

(102 ч)

Составитель: Непринцева Анна Викторовна,  
учитель начальных классов

Год составления программы: 2020 г.



Рабочая программа курса «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012  
Программа учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009 года), авторской программы по физическому воспитанию автор Т.В. Петрова, «Вента-Граф», Москва – 2012года.

Программа направлена на формирование физической культуры, общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и скорректирована по материалам программы «Физическая культура» Т.В Петровой, «Вента-Граф», Москва 2012год .

Данная программа составлена с учётом 3-х часового обучения физической культуре, включая региональный компонент (раздел «Плавание» отсутствует).

### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

**Общая цель обучения** учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели.

**1. Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**2. Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются *задачи учебного предмета*:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми двигательными действиями, с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального образования и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи:

**Формирование:**

- интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

#### **Воспитание:**

- позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой; потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

#### **Обучение:**

- первоначальными знаниями о терминологии, средствах и методах физической культуры.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных **задач образования** — формирование всестороннего гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру. В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

**Принципы**, лежащие в основе построения программы:

- личностно ориентированные принципы — двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- культурно ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры;
- деятельностно ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

- принцип достаточности и соответствия, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными-половыми особенностями учащихся, интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы).

Данная программа создавалась на основе программы по физической культуре под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А.Копылова, Н.В.Полянской, С.С. Петрова и соответствует федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования.

Программа переработана и адаптирована ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;
- формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;
- особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с федеральным базисным учебным планом и примерными программами начального общего образования, согласно учебному плану МБОУ «Школа №62» предмет «Физическая культура» изучается в 3 классе по 3 часа в неделю - 34 учебные недели (102 ч. в год).

## Ценностные ориентиры содержания учебного предмета.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Физическая культура».**

Программа и учебник для обучающихся 3-х классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся в начальной школе.

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и (охранять) цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 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 (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

**Предметные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, показателями физического развития (длиной, массой тела и др.), показателями развития основных двигательных качеств.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

#### **Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Личностными результатами** изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;
- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

**Предметные результаты:**

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

### **Содержание учебного предмета.**

#### **Раздел 1. Знания о физической культуре.**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

#### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни.**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

#### **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

#### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания.

Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц.  
Упражнения для успокоения (психорегуляции).

## **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность.**

Строевые упражнения и приёмы.

*Легкая атлетика.* Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекаты, снарядная гимнастика.

### **Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Физические упражнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельной деятельности. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения: стойка на лопатках, кувырок вперёд. Акробатические комбинации: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезання, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика: челночный бег. Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: в длину и в высоту, спрыгивание и запрыгивание. Броски: большого мяча на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка: бег на выносливость.

Лыжная подготовка: умение ходить различными ходами, преодолевать препятствия, умение спускаться и подниматься с горы и в гору, тормозить.

Подвижные и спортивные игры. Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: ловля и передача волейбольного мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения. На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: выпады и полушпагаты на месте, «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой.

Развитие координации: жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелазание через горку матов.

Формирование осанки: комплексы коррегирующих упражнений на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: лазанье с дополнительным отягощением на поясе, перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки, подтягивание в висе стоя и лёжа.

На материале лёгкой атлетики. Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: челночный бег, бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений.

Развитие выносливости: бег на дистанцию до 1000м.

Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами ( сверху, сбоку, снизу, от груди).

**Таблица тематического распределения часов.**

№	Разделы и темы	Количество часов
		Рабочая программа
	<b>Базовая часть</b>	<b>81</b>
1	Знания о физической культуре	3
2	Способы физкультурной деятельности	3
3	Физическое совершенствование:	72
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2
	-гимнастика с основами акробатики	21
	-легкая атлетика	18

	-кроссовая подготовка	12
	-подвижные игры на основе волейбола	10
4	Лыжная подготовка	12
	<b>Вариативная часть</b>	<b>21</b>
	Баскетбол	21
	<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

### Планируемые результаты усвоения учебного предмета.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости и ловкости;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в баскетбол и волейбол;
  - передвигаться на лыжах по пересеченной местности;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты, ловкости и выносливости в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе 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, с	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. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### Программно-методическое обеспечение учебного предмета

#### Учебно-методические пособия и рекомендации:

- 1) Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2012
- 2) «Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы .В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. изд.центр «Вентана-Граф» 2011г.

Журнал «Физическая культура в школе»

## Материально-техническое обеспечение

Бревно напольное (3м).

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая.

Скамейка гимнастическая жёсткая.

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1и 2кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Фишки.

Обруч пластиковый детский.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка волейбольная.

Аптечка.

Стол для игры в настольный теннис.

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.

Шахматы с доской.

Шашки ( с доской).

## Календарно-тематический план

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
1	<b>История физической культуры (3ч)</b>		Изучение нового материала	Физическая культура в Древней Греции, Риме, Китае, Японии, Индии.	Знать историю физической культуры в древних обществах.	Личностные, метапредметные	Текущий	
2			Изучение нового материала	Физическая культура в России	Знать историю развития физической культуры в России.	Личностные, метапредметные	Текущий	
3			Изучение нового материала	Возрождение Олимпийских игр	Знать когда и кто способствовал возрождению олимпийских игр.	Личностные, метапредметные	Текущий	
4	<b>Физическое совершенствование Лёгкая атлетика (11 час.) Спринтерский бег (5 час.)</b>		Вводный	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 10-20 метров. Развитие быстроты. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять стойку «Высокий старт»	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
5			Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Эстафеты. Развитие быстроты.	Уметь максимально быстро разогнаться	Предметные, метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
6			Совершенствование	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Финиширование. Развитие быстроты.	Уметь максимально быстро финишировать.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
7			Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей.	Уметь максимально быстро разогнаться и резко тормозить.	Предметные, метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
8			Учетный	Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты.	Уметь максимально быстро бегать.	Предметные, личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
9	<b>Прыжки и метание (4 ч)</b>		Комбинированный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
10			Комбинированный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно выполнять отталкивание перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м	Предметные, личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
11			Учетный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега.	Предметные, личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
12			Учетный	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь максимально далеко прыгать	Предметные, личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
13	<b>Бег на средние дистанции (2 ч)</b>		Изучение новой темы	Бег 300 м на время. Эстафеты. Развитие скоростной выносливости.	Уметь пробегать дистанцию 300 м темповым бегом.	Метапредметные, предметные	Текущий	
14			Учетный	Бег 1000 м на время. Игра «третий лишний». Развитие скоростной выносливости.	Уметь распределять нагрузку по всей дистанции.	Предметные, личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
								по л/а
15	<b>Кроссовая подготовка (6 ч)</b>		Комбинированный	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Развитие общей выносливости. Тестовый норматив «поднимание туловища за 30 сек.»	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин.	Метапредметные личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
16			Комбинированный	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости. Тестовый норматив «сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
17			Комбинированный	Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости. Тестовый норматив «подтягивание на высокой и низкой перекладине»	Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
18			Комбинированный	Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. Тестовый норматив «наклон вперед из положения сидя»	Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
19			Совершенствование	Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости.	Уметь преодолевать препятствия во время бега.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
20			Учетный	Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. Развитие общей	Уметь распределять распределять силы по	Предметные Личностные	Сдача контрольно го	Комплекс упражнений для

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				выносливости.	дистанции.		норматива	подготовки по л/а
21	<b>Способы физкультурной деятельности 3 ч</b>		Изучение нового материала	Организм человека.	Знать элементарное устройство человеческого организма.	Предметные Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
22			Изучение нового материала	Режим дня. Правильное питание, закаливание, личная гигиена.	Уметь составлять режим дня. Знать что такое закаливание.	Предметные Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
23			Изучение нового материала	Измерение массы тела, роста, пульса. Осанка.	Уметь измерять массу тела, рост и пульс. Знать что такое осанка.	Предметные Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
24	<b>Гимнастика 21 ч. Строевые упражнения и акробатика 4 ч.</b>		Изучение нового материала	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному; команды: «Направо», «Налево», «Кругом», «На месте шагом марш». Перекаты лежа на спине, кувырок вперед с помощью, стойка на лопатках с помощью, мостик из положения лежа с поддержкой. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках.	Предметные метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
25-26			Комбинированный	Строевые упражнения: построение в одну шеренгу, построение в колонну по одному; команды: «Направо»,	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на	Предметные метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				«Налево», «Кругом», «На месте шагом марш». Перекаты лежа на спине, кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик из положения лежа с поддержкой. Развитие координационных способностей.	лопатках.			гимнастике
27			Учетный	Строевые упражнения: команды («Направо», «Налево», «Кругом», «На месте шагом марш», «Вперед шагом марш»). Комбинации из упражнений кувырок вперед, стойка на лопатках, мостик из положения лежа. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырок вперед, стойку на лопатках, мостик из положения лежа.	Предметные Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
28	<b>Строевые упражнения. Висы и упоры 4ч</b>		Комбинированный	Строевые упражнения. Команды: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; лазание по шведской стенке различными способами, поднятие прямых и согнутых в коленях ног из положения виса на шведской стенке, вис на прямых руках на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, уметь висеть на перекладине на прямых руках длительное время.	Предметные метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
29			Комбинированный	Строевые упражнения. Команды: «На месте шагом	Уметь выполнять строевые	Предметные метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; лазание по шведской стенке различными способами, висы на перекладине на согнутых руках. Развитие силовых способностей.	упражнения, уметь висеть на перекладине на согнутых руках длительное время.			для подготовки по гимнастике
30			Совершенствование	Строевые упражнения. Команды: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; поднятие прямых ног из положения виса на перекладине, подтягивание на перекладине. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, уметь подтягиваться	Предметные личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
31			Изучение нового материала, совершенствование	Строевые упражнения. Команды: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; подъем переворотом с помощью; подтягивание. Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять строевые упражнения, уметь подтягиваться	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
32	<b>Строевые упражнения. Опорный прыжок 4 ч.</b>		Изучение нового материала.	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три. Подготовительные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: наскок на гимнастический мостик, прыжок с мостика способом согнув ноги в коленях на горку матов. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять наскок на мостик и отталкиваться от него.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
33, 34			Совершенствование	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три. Подготовительные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: прыжок на спортивный снаряд «козёл» способом «ноги согнуты в коленях, руки широкий хват» с гимнастического мостика после распрыгивания с помощью и соскок с него. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять прыжок с места с гимнастического мостика на «козла» и соскок с него.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
35			Учетный	Строевые упражнения: перестроение из одной шеренги в две, перестроение из колонны по одному в колонну по два и по три.	Уметь выполнять запрыгивание на «козла» с разбега.	Метапредметные , личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				Подготовительные прыжковые упражнения. Опорный прыжок: запрыгивание на спортивный снаряд «козёл» с мостика после разбега с помощью. Развитие координационных способностей.				гимнастике
36	<b>Упражнения в равновесии, лазание по канату 4 ч.</b>		Изучение нового материала.	Ходьба различными способами по низкому бревну. Лазание по канату с помощью рук и ног. Силовые упражнения : подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Петушины бои». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
37, 38			Совершенствование	Ходьба различными способами по низкому бревну с различными элементами. Лазание по канату с помощью рук и ног. Силовые упражнения : подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Петушины бои». Развитие координационных и силовых способностей.	Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
39			Учетный	Ходьба различными способами по низкому бревну с различными элементами. Лазание по канату с помощью рук и ног, использование каната	Уметь ходить по низкому бревну, уметь лазать по канату.	Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				в виде маятниковой переправы. Силовые упражнения: подтягивание, сгибание, разгибание рук в упоре лёжа. Подвижная игра «Петушинные бои». Развитие координационных и силовых способностей.				гимнастике
40	<b>Упражнения на осанку. Упражнения на гибкость 5 ч.</b>		Изучение нового материала.	Упражнения на осанку возле шведской стенки. Упражнения на осанку с гимнастическими палочками. Упражнения на гибкость и растяжку в парах и самостоятельно. Развитие гибкости.	Уметь выполнять упражнения на осанку и гибкость.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
41, 42			Совершенствование	Упражнения на осанку в состоянии покоя и в движении в различных положениях. Упражнения на осанку с гимнастическими палочками. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку в парах и самостоятельно. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять упражнения на осанку и гибкость.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
43			Совершенствование	Упражнения на осанку в состоянии покоя и в движении в различных положениях. Упражнения на осанку с использованием отягощающих предметов. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку в парах и самостоятельно. Развитие	Уметь выполнять упражнения на осанку и гибкость.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				гибкости и силы.				
44			Учетный	Упражнения на осанку в состоянии покоя и в движении в различных положениях. Упражнения на осанку с использованием отягощающих предметов. Силовые упражнения. Упражнения на гибкость и растяжку в парах и самостоятельно. Развитие гибкости и силы.	Уметь выполнять упражнения на осанку и гибкость.	Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по гимнастике
45	<b>Подвижные игры на основе волейбола 10ч</b>		Изучение нового материала.	Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами на месте. Подвижная игра «выбивалы». Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Уметь передавать и ловить в. мяч.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу
46, 47			Совершенствование	Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами на месте. Подвижная игра «снайпер». Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Уметь передавать и ловить в. мяч.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу
48, 49			Совершенствование	Передача и ловля волейбольного мяча в парах различными способами в движении. Подвижная игра «выбивалы». Развитие координационных и скоростно-силовых	Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				способностей.				
50, 51			Совершенствование	Передача волейбольного мяча в парах через сетку. Изучение правил игры «мини-волейбол». Подвижная игра «мини-волейбол». Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу
52, 53			Совершенствование	Передача волейбольного мяча в тройках через сетку. Ловля в. мяча различными способами. Подвижная игра «мини-волейбол». Развитие координационных и скоростно-силовых способностей.	Уметь передавать и ловить в. мяч. в движении.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу
54			Учетный	Передача и ловля мяча с отскока от стены. Развитие координационных способностей.	Уметь ловить в. мяч.	Личностные, Предметные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по волейболу
55	<b>Лыжная подготовка 12 ч.</b>		Изучение нового материала.	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры при проведении лыжной подготовки. Организация команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!». Переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах: ступающим и скользящим	<b>Уметь</b> переносить лыжи в колонне. Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				шагом.				
56			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах двухшажным шагом. Повороты переступанием на месте и в движении.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах двухшажным шагом. Поворачиваться на лыжах на месте.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
57			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом. Спуски в основной и низкой стойке.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах одновременным одношажным и двухшажным ходом.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
58, 59			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах ранее изученными способами. Подъем «лесенкой» и «Елочкой» ступающим шагом. Торможение палками и падением.	<b>Уметь</b> подниматься на лыжах способами: «лесенкой» и «елочкой».	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
60			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах изученными способами. Спуски в основной и низкой стойке, подъемы «елочкой» скользящим шагом. Торможение «плугом».	<b>Уметь</b> производить торможение на лыжах «плугом».	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
61			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах в ритме умеренной интенсивности до 2 км.	<b>Уметь</b> передвигаться на лыжах с умеренной интенсивностью.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
62, 63			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на	<b>Уметь</b> передвигаться на	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				лыжах в чередовании различными способами передвижения с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности с ускорениями.	лыжах с ускорениями.			для лыжной подготовки
64			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Прохождение на лыжах дистанции 3 км.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3-х км. ранее изученными хокдами.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
65			Совершенствование	Передвижение в колонне с лыжами. Прохождение дистанции 3 км., без учета времени.	<b>Уметь</b> проходить дистанцию до 3-х км. ранее изученными ходами.	Предметные, Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
66			Учетный	Передвижение в колонне с лыжами. Передвижение на лыжах: перенос тяжести тела с лыж на лыжу. Скольжение на одной ноге после 2-х-3-х шагов. Спуски с горы с изменением стойки. Прохождение дистанции 1 км. на время.	<b>Уметь</b> переносить тяжесть тела с лыжи на лыжу и скользить на одной ноге.	Предметные, Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
67	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 2 ч.</b>		Изучение нового материала.	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	Предметные, Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки
68			Изучение нового материала.	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	Предметные, Личностные, метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для лыжной подготовки

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				(наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)				
69	<b>Баскетбол 21 ч.</b>		Изучение нового материала.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
70			Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Предметные,	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
71			Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
72			Комбинированный	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				координационных способностей				
73			Совершенствование	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Личностные,	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
74			Совершенствование	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
75			Совершенствование	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
76			Совершенствование	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	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в про-	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				грудь. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	цессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол			баскетболу
77			Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
78			Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Предметные, личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
79, 80			Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
81			Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных	Метапредметные, предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				координацион-ных способностей.	игр; играть в мини-баскетбол			
82, 83			Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в тре-угольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
84			Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
85, 86			Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
87, 88			Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении в тре-угольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				координационных способностей.				
89			Учетный	Ведение мяча с изменением направления. Бросок в корзину двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	<b>Уметь</b> владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.	Предметные, личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по баскетболу
90	<b>Кроссовая подготовка 6 ч.</b>		Комбинированный	Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «пятнашки». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	Уметь пробегать в равномерном темпе 5 мин.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
91			Комбинированный	Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
92			Комбинированный	Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «два мороза». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	Уметь пробегать в равномерном темпе 7 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
93			Комбинированный	Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости. Упражнения со скакалкой.	Уметь пробегать в равномерном темпе 8 мин.	Личностные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
94			Совершенствование	Бег по пересеченной местности с преодолением малых вертикальных препятствий 9 мин. Подвижная игра «зайцы в огороде». Развитие общей выносливости.	Уметь преодолевать препятствия во время бега.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
95			Учетный	Бег по пересеченной местности с преодолением малых препятствий 10 мин. Развитие общей выносливости.	Уметь распределять распределять силы по дистанции.	Предметные, личностные	Сдача контрольно го норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
96	<b>Лёгкая атлетика 7 ч.</b>		Совершенствование	Высокий старт. Стартовый разгон. Бег на короткие дистанции 20-30 метров. Финиширование. Развитие быстроты. Тестирование: подтягивание на высокой и низкой перекладине.	Уметь максимально быстро финишировать.	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
97			Комбинированный	Высокий старт. Стартовый разгон. Челночный бег 3×10 метров. Эстафеты. Развитие быстроты и координационных способностей.	Уметь максимально быстро разогнаться и резко тормозить.	Метапредметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
98			Учетный	Бег на короткие дистанции 30 м и 60 м. Игра «К своим флажкам». Развитие быстроты.	Уметь максимально быстро бегать.	Предметные, личностные	Сдача контрольно го норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
99			Комбинированный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги с 3-4 шагов. Метание теннисного мяча в вертикальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Тестирование: поднятие туловища за 30 сек.	Уметь правильно выполнять разбег перед прыжком. Уметь правильно выполнять технику метания м/м	Предметные	Текущий	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
100			Учетный	Прыжок в длину с разбега способом согнув ноги. Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых	Уметь правильно приземляться после прыжка. Уметь выполнять метание с разбега.	Личностные	Сдача контрольно го норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а

№ п/п	Тема раздела программы. Тема урока	Дата	Тип урока	Элементы содержания	Планируемые результаты освоения программы	Характеристика деятельности обучающихся	Вид контроля	Домашнее задание
				способностей. Тестирование: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Тестирование: наклон вперед из положения сидя.				
101			Учетный	Прыжок в длину с места. Метание набивного мяча. Игра «снежки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь максимально далеко прыгать	Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а
102			Учетный	Бег 1000 м на время. Игра «третий лишний». Развитие скоростной выносливости.	Уметь распределять нагрузку по всей дистанции.	Личностные	Сдача контрольного норматива	Комплекс упражнений для подготовки по л/а

## Уровень физической подготовленности

### 3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе 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, с	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. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

## **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

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 3 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.

## Список литературы

1. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания. – М.: Академия, 1999. – 208с.
2. Бутин И.М., Бутина И.А., Леонтьева Т.Н., Масленников С.М. Физическая культура в начальных классах. – М.: ВЛАДОС, 2001. – 176с.
3. Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры – М.: Советский спорт, 2007. – 140с.
4. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева – Волгоград: Учитель, 2008. – 239с.
5. Учебник по физической культуре,. 3-4 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2012 г
6. Кузин В.В., Полиевский С.А., Глейберман А.Н. 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304с.
7. Кузнецов В.С. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. – М.:ВЛАДОС, 2002. – 176с.
8. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.:ВЛАДОС, 2000. – 447с.
9. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 496с.

