

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 8 имени Героя Советского Союза А.Ф.Щербакова»

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол от 31.09.2022 г. № 1

Утверждена и введена в действие
приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 8»
от 31.08.2022 г. № 83 о/д

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учителя физической культуры
высшей квалификационной категории

Павлюковой Натальи Петровны
по физической культуре 3 класс а,б

базовый уровень

на 2022- 2023 учебный год

Павлюкова Наталья Петровна

Количество часов:

Всего часов – 102 ч.

В неделю - 3 ч.

Тестовая работа на промежуточной аттестации – 1 ч.

УМК

1. Учебник «Физическая культура» для 1 – 4 классов образовательных учреждений /В.И. Лях,; – 3 е изд.- М.: Просвещение, 2019
2. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И. Ляха. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 5 – е издание – М. : Просвещение, 2016
- 3.Физическая культура. Методические рекомендации. 1 -4 классы: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – 3 – е издание – М. : Просвещение, 2019

г. Рославль

2022 год

I. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- Становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознавая её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- Формирование нравственного – эстетических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- Проявления уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- Уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- Стремление к формированию культуры здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни;
- Проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты.

Планируемые предметные результаты курса физическая культура:

Обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Обучающийся получит возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- осваивать технику бега различными способами;
- правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- осваивать технику бега различными способами;
- соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений;
- бросков большого набивного мяча;
- соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча;
- проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения;
- применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой;
- осваивать технику поворотов, спусков и подъемов;
- излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;

- соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- развивать физические качества.

II. Содержание учебного предмета

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности обучающегося (на уровне общеучебных действий)
Знания и физической культуре (3 ч)	
Тема 1. «Физическая культура у древних народов» (1ч)	
Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; - знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 2. «Зарождение Олимпийских игр» (1ч)	
Зарождение олимпийских игр.	<ul style="list-style-type: none"> - обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; - готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 3. «Современные Олимпийские игры» (1ч)	
Олимпиада в Токио, , параолимпийские игры, талисманы игр, особенности проведения Олимпиады.	<ul style="list-style-type: none"> - готовят небольшие сообщения о проведении Олимпийские игр в Токио. Результаты Российских спортсменов на летней Олимпиаде в Токио (домашняя работа учащихся). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел I. Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	
Тема 4. «Виды физических упражнений» (1 ч)	
Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; - выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; - выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; - выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 5. «Измерение пульса на уроках физической культуры» (1 ч)	
Способы измерения пульса на занятиях физической культуры.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения рук на шею, на запястье. Обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; - разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; - знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); - проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 6. «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (2ч)	
Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; - составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и

<p>утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год</p>	<p>ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; - измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; - составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Раздел III. Оздоровительная физическая культура (3 ч)	
Тема 7. «Закаливание организма» (1ч)	
<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p>	<p>- знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; - разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; - составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); - проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 8. «Дыхательная гимнастика» (1ч)	
<p>Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p>- обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; - разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); - выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 9. «Зрительная гимнастика» (1ч)	
<p>Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.</p>	<p>- обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; - анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; - разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Раздел IV. Гимнастика с элементами акробатики (20ч)	
Тема 10. Строевые упражнения (1 ч)	
<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	<p>- разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»; - разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p>

	<p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>- разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!» Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 11. Лазание по канату (3ч)	
Упражнения в лазании по канату в три приёма.	<p>- наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>- разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из вися стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>- разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 12. Передвижения по гимнастической скамейке (2ч)	
Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	<p>- выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>- выполняют движения туловища, стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>- выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>- выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>- разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, с крестным шагом поочерёдно левым и правым боком). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 13. Прыжки через скакалку (4ч)	
Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	<p>- наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>- обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>- разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;</p> <p>- разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>- разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки, стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);</p> <p>- выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 14. Передвижения по гимнастической стенке (2ч)	

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди; - выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; - наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; - разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; - разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту; - выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 15. Акробатические упражнения (4 ч)	
Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности; - оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику; - предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 16. Висы и лазание (2 ч)	
Упражнения в висе стоя и лежа; лазание по гимнастической стенке и канату	<ul style="list-style-type: none"> - описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений; - оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении; - осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел VI. Лыжная подготовка (12 ч)	
Тема 17. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой (1ч)	
Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	<ul style="list-style-type: none"> - повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; - изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; - анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 18. Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом (4 ч)	
Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; - разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); - разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); - выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 19. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом (2ч)	
Передвижение одновременным двухшажным ходом	<ul style="list-style-type: none"> - наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;

	<p>- разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода:</p> <p>1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;</p> <p>2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;</p> <p>3 — двухшажный ход в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 20. Спуски и подъёмы на лыжах (2 ч)	
Спуск с небольшого склона в основной стойке.	<p>- наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками);</p> <p>- разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки;</p> <p>- наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении;</p> <p>- обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); - обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками;</p> <p>- разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 21. Повороты на лыжах (2ч)	
Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	<p>- наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;</p> <p>- выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;</p> <p>- выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 22. Торможение плугом (1 ч)	
Торможение плугом	<p>внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;</p> <p>- обучаются падению на бок, стоя на месте (подводящие упражнения);</p> <p>- разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;</p> <p>- разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Раздел VII. Легкая атлетика (23ч)	
Тема 23. Правила поведения на занятиях легкой атлетики (1ч)	
Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	<p>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
Тема 24. Броски набивного мяча (3 ч)	
Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте	<p>- наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>- разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>
Тема 25. Метания Осознавать необходимость здорового образа жизни.мяча (5ч)	
Метание малого мяча с места, из	- описывают технику метания малого мяча разными способами,

положения, стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние.	осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения; - демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений; - применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно – силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.
Тема 26. Прыжки (5ч)	
Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	- наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); - разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; - выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 27. Беговые упражнения (9ч)	
Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м	- выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Раздел VIII. Подвижные и спортивные игры (47 ч)	
Тема 28. Подвижные игры (10 ч)	
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Кто быстрее». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений,	- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; - разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; - обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); - играют в разученные подвижные игры. Осознавать необходимость здорового образа жизни.
Тема 29. Подвижные игры на основе баскетбола (23ч)	

<p>Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола; - играют в разученные подвижные игры. <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
<p>Тема 30. Подвижные игры на основе волейбола (14ч)</p>	
<p>Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; - наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; - разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры волейбола; - играют в разученные подвижные игры. <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>
<p>Тема 31. ГТО (5ч)</p>	
<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; - совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); - разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: <ul style="list-style-type: none"> 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p> <p>Осознавать необходимость здорового образа жизни.</p>

III. Календарно-тематическое планирование Календарно тематическое планирование 3 класс А

Дата/ План 3А	Дата/ факт	Коррек тировка	№п/п	№ по теме/ разделу	Тема урока
			Легкая атлетика 14 ч		
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Бег с высокого старта на 30 м.
03.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
07.09.			3	3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
09.09			4	4	Строевые упражнения. Тестирование бег 30 м. Встречные эстафеты.
10.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
14.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
16.09			7	7	Строевые упражнения. Тестирование прыжкам с разбега. Игра «Волк во рву».
21.09			8	8	Физическая культура у древних народов.
23.09			9	9	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
24.09			10	10	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
28.09			11	11	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Два мороза»
30.09			12	12	Ознакомление с историей возникновения олимпийских игр.
01.10			13	13	Строевые упражнения. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
05.10			14	14	Зарождение олимпийских игр.
			Гимнастика 20 ч		
07.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
08.10			16	2	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тестирование челночного бега.
12.10			17	3	Строевые упражнения. Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату.
14.10			18	4	Тестирование броска набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».
15.10			19	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
19.10			20	6	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тестирование прыжка с места.
21.10			21	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
22.10			22	8	Современные Олимпийские игры.
26.10			23	9	Комплекс акробатики. Тестирование гибкости.
28.10			24	10	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.

29.10			25	11	Техника лазания по канату. Развитие силы.
09.11			26	12	Измерение пульса на уроке физической культуры.
11.11			27	13	Развитие равновесия в упражнениях «щапля», «ласточка».
12.11			28	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
16.11			29	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
18.11			30	16	Прыжки на скакалке. Техника лазания по канату. Развитие силы.
19.11			31	17	Виды физических упражнений.
23.11			32	18	Техника подтягиваний на перекладине. Игра «коники- спортсмены».
25.11			33	19	Лазание по гимнастической стенке. Тестирование прыжки на скакалке.
26.11			34	20	Лазание по канату. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине.
Подвижные игры на основе волейбола 14 ч					
30.11			35	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.
02.12			36	2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
03.12			37	3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.
07.12			38	4	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
09.12			39	5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
10.12			40	6	Зрительная гимнастика. Комплекс упражнений.
14.12			41	7	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
16.12			42	8	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
ГТО 5 ч					
17.12			44	1	Бег. Техника сгибаний и разгибаний рук.
21.12			45	2	Бег. Полоса препятствий. Метания мяча на дальность.
23.12			46	3	Бег. Полоса препятствий. Метание мяча на дальность.
24.12			47	4	Бег. Тестирование сгибаний рук в упоре лежа.
28.12			48	5	Бег. Выполнение тестов ГТО.
Лыжная подготовка 12 ч					
11.01			49	1	Т/Б на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
13.01			50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
14.01			51	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
18.01			52	4	Попеременный одношажный ход на лыжах.
20.01			53	5	Одновременный одношажный ход на лыжах
21.01			54	6	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
25.01			55	7	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.

27.01			56	8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
28.01			57	9	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
01.02			58	10	Передвижение на лыжах и спуск «змейкой»
03.02			59	11	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.
04.02			60	12	Контрольный урок по лыжной подготовке
Подвижные игры с элементами баскетбола 23 ч					
08.02			61	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
10.02			62	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
11.02			63	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
15.02			64	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
17.02			65	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
18.02			66	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
22.02			67	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
24.02			68	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
25.02			69	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.
01.03			70	10	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
03.03			71	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
04.03			72	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
10.03			73	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
11.03			74	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
15.03			75	15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
17.03			76	16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
18.03			77	17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
22.03			78	18	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование сгибания и разгибания рук.
24.03			79	19	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование челночного бега.
25.03			80	20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
05.04			81	21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
07.04			82	22	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин. Понятие «Физкультминутка»
08.04			83	23	Эстафеты с мячами. Тестирование бросков набивного мяча из-за головы
Подвижные игры 10 ч					
12.04			84	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование прыжков с места.
14.04			85	2	Объяснение значения закаливания.
15.04			86	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»

19.04			87	4	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
21.04			88	5	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
22.04			89	6	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
26.04			90	7	Тестирование подъем туловища. Игры «Западня», «Коники – спортсмены». Эстафеты
28.04			91	8	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений.
29.04			92	9	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.
05.05			93	10	Игры «Птица в клетке», «салки на одной ноге». Эстафеты.
Легкая атлетика 9 ч					
06.05			94	1	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
12.05			95	2	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
13.05			96	3	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
17.05			97	4	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
19.05			98	5	Тестирование бег 30 м. Эстафеты. Игра «Кузнечики»
20.05			99	6	Тестирование бег 60 м. метание малого мяча на дальность.
24.05			100	7	Бег 30 м. Метания малого мяча на дальность.
26.05			101	8	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.
27.05			102	9	Бег 500 м. Развитие выносливости.

Календарно тематическое планирование 3 класс Б

Дата/ План 3А	Дата/ факт	Коррек тировка	№п/п	№ по теме/ разделу	Тема урока
Легкая атлетика 14 ч					
02.09			1	1	Т/Б на уроках физической культуры. Бег с высокого старта на 30 м.
03.09			2	2	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
07.09.			3	3	Строевые упражнения. Бег с высокого старта на 30 м. Встречные эстафеты.
09.09			4	4	Строевые упражнения. Тестирование бег 30 м. Встречные эстафеты.
10.09			5	5	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
14.09			6	6	Строевые упражнения. Бег. Обучение прыжкам с разбега. Игра «Удочка».
16.09			7	7	Строевые упражнения. Тестирование прыжкам с разбега. Игра «Волк во рву».

21.09			8	8	Физическая культура у древних народов.
23.09			9	9	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
24.09			10	10	Строевые упражнения. Бег. Метание мяча на дальность. Игра «Кто дальше бросит».
28.09			11	11	Строевые упражнения. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Два мороза»
30.09			12	12	Ознакомление с историей возникновения олимпийских игр.
01.10			13	13	Строевые упражнения. Обучение бегу с изменением частоты шагов. Игра «Лиса и куры»
05.10			14	14	Зарождение олимпийских игр.
Гимнастика 20 ч					
07.10			15	1	Т/Б на уроках гимнастики. Техника челночного бега.
08.10			16	2	Строевые упражнения. Кувырок вперед. Тестирование челночного бега.
12.10			17	3	Строевые упражнения. Техника броска набивного мяча. Техника лазания по канату.
14.10			18	4	Тестирование броска набивного мяча. Игра «Перебежка с выручкой».
15.10			19	5	Техника лазания по канату. Кувырок вперед, стойка на лопатках.
19.10			20	6	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Тестирование прыжка с места.
21.10			21	7	Сочетание кувырков и стойки на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.
22.10			22	8	Современные Олимпийские игры.
26.10			23	9	Комплекс акробатики. Тестирование гибкости.
28.10			24	10	Техника лазания по канату. Упражнения в висе стоя и лёжа.
29.10			25	11	Техника лазания по канату. Развитие силы.
09.11			26	12	Измерение пульса на уроке физической культуры.
11.11			27	13	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».
12.11			28	14	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
16.11			29	15	Обучение висам углом на перекладине и гимнастической стенке.
18.11			30	16	Прыжки на скакалке. Техника лазания по канату. Развитие силы.
19.11			31	17	Виды физических упражнений.
23.11			32	18	Техника подтягиваний на перекладине. Игра «коники- спортсмены».
25.11			33	19	Лазание по гимнастической стенке. Тестирование прыжки на скакалке.
26.11			34	20	Лазание по канату. Тестирование подтягиваний на низкой перекладине.
Подвижные игры на основе волейбола 14 ч					
30.11			35	1	Т/Б на уроках волейбола. Стойка и перемещения волейболиста.
02.12			36	2	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.
03.12			37	3	Техника приема мяча сверху двумя руками. Игра пионербол.
07.12			38	4	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.

09.12			39	5	Техника приема мяча снизу двумя руками. Игра пионербол.
10.12			40	6	Зрительная гимнастика. Комплекс упражнений.
14.12			41	7	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
16.12			42	8	Техника передачи мяча сверху двумя руками в парах. Игра пионербол.
ГТО 5 ч					
17.12			44	1	Бег. Техника сгибаний и разгибаний рук.
21.12			45	2	Бег. Полоса препятствий. Метания мяча на дальность.
23.12			46	3	Бег. Полоса препятствий. Метание мяча на дальность.
24.12			47	4	Бег. Тестирование сгибаний рук в упоре лежа.
28.12			48	5	Бег. Выполнение тестов ГТО.
Лыжная подготовка 12 ч					
11.01			49	1	Т/Б на уроке. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок.
13.01			50	2	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.
14.01			51	3	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах.
18.01			52	4	Попеременный одношажный ход на лыжах.
20.01			53	5	Одновременный одношажный ход на лыжах
21.01			54	6	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
25.01			55	7	Подъём «ёлочкой», «полуёлочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.
27.01			56	8	Подвижная игра на лыжах «Накаты»
28.01			57	9	Подъём на склон «лесенкой», торможение «плугом» на лыжах
01.02			58	10	Передвижение на лыжах и спуск «змейкой»
03.02			59	11	Прохождение на лыжах дистанции 2 км.
04.02			60	12	Контрольный урок по лыжной подготовке
Подвижные игры с элементами баскетбола 23 ч					
08.02			61	1	Т/Б при упражнениях с мячом. Комплекс ОРУ с мячом. Обучение броскам и ловли мяча в парах.
10.02			62	2	Обучение броскам и ловли мяча в парах. Игра «Мяч соседу»
11.02			63	3	Обучение различным способам бросков мяча одной рукой. Игра «Мяч соседу»
15.02			64	4	Обучение упражнениям с мячом у стены. Игра «Охотники и утки»
17.02			65	5	Обучение технике ведения мяча на месте. Игра «Мяч из круга».
18.02			66	6	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху». Игра «Мяч соседу».
22.02			67	7	Техника выполнения бросков мяча в кольцо способом сверху. Игра «Бросок мяча в колонне»
24.02			68	8	Обучение баскетбольным упражнениям с мячом в парах. Игра «Гонки мячей в колоннах»
25.02			69	9	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.

01.03			70	10	Бросок набивного мяча из-за головы. Игра «Вышибалы».
03.03			71	11	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч».
04.03			72	12	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель.
10.03			73	13	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Игра «Мяч соседу».
11.03			74	14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча на месте. Броски в цель
15.03			75	15	Ведение мяча правой и левой рукой на месте.
17.03			76	16	Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Игра «Мяч в корзину».
18.03			77	17	Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч в корзину».
22.03			78	18	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование сгибания и разгибания рук.
24.03			79	19	Ловля и передача мяча в движении. Тестирование челночного бега.
25.03			80	20	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
05.04			81	21	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.
07.04			82	22	Тестирование прыжки на скакалке за 1 мин. Понятие «Физкультминутка»
08.04			83	23	Эстафеты с мячами. Тестирование бросок набивного мяча из-за головы
Подвижные игры 10 ч					
12.04			84	1	Эстафеты. Развитие скоростных способностей. Тестирование прыжок с места.
14.04			85	2	Объяснение значения закаливания.
15.04			86	3	Эстафеты с мячом. Техника прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»
19.04			87	4	Развитие равновесия и координации на полосе препятствий. Игра «Ноги на весу»
21.04			88	5	Промежуточная аттестация (тестовая работа)
22.04			89	6	Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростных способностей.
26.04			90	7	Тестирование подъем туловища. Игры «Западня», «Коники – спортсмены». Эстафеты
28.04			91	8	Дыхательная гимнастика. Комплекс упражнений.
29.04			92	9	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Эстафеты.
05.05			93	10	Игры «Птица в клетке», «салки на одной ноге». Эстафеты.
Легкая атлетика 9 ч					
06.05			94	1	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
12.05			95	2	Бег. Техника метания мяча в цель. Эстафеты.
13.05			96	3	Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
17.05			97	4	Тестирование прыжка в длину с разбега. Игра «Прыжок за прыжком»
19.05			98	5	Тестирование бег 30 м. Эстафеты. Игра «Кузнечики»
20.05			99	6	Тестирование бег 60 м. метание малого мяча на дальность.
24.05			100	7	Бег 30 м. Метания малого мяча на дальность.

26.05			101	8	Бег 60 м. Развитие скоростных качеств.
27.05			102	9	Бег 500 м. Развитие выносливости.

