

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное образовательное учреждение

МАОУ "Средняя школа № 1"

Петропавловск - Камчатского городского округа

РАССМОТРЕНО

методическим
объединением учителей
физического, трудового и
эстетического воспитания

Н.Р.Пронина

Протокол № _____
От ____ 20__ г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

Н.Р.Пронина

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «СШ №1»

С.В. Беликов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1318270)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 (а, б, в) классов

Программу
разработал:
учитель
Физ.культуры
Шкорин Ярослав
Сергеевич

Петропавловск-Камчатский 2023

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий

физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура».

Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета. В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладная - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладная-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе:

- «Знания о физической культуре».
- «Способы самостоятельной деятельности».
- «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе составляет 70 часов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии

физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. 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. Передвижения по наклонной гимнастической

скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней

жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Броски теннисного мяча на дальность. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двушажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. *Прикладная-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление 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, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического

- развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 триместрам;

коммуникативные УУД:

- 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;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

3 класс

К концу обучения в третьем классе 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места;
- 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); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 3 класса

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Дата изучения | Виды деятельности | Виды, формы контроля | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---------------------------------------|------------------|-------------|---------------|---------------|-------------------|----------------------|--|
| | | всего | конт. работ | практ. работы | | | | |
| | | о | ы | ы | | | | |

Раздел 1. Знания о физической культуре

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|--|---|---------------------|---|
| 1.1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр | В ходе урока | | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении | Практическая работа | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|-----|---|--------------|--|---|---------------------|---|

Итого по разделу

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности

| | | | | | | |
|-----|---|--------------|--|--|----------------------|---|
| 2.1 | Дневник наблюдений по физической культуре | В ходе урока | | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
|-----|---|--------------|--|--|----------------------|---|

| | | | | | | |
|---|--|--------------|--|--|----------------------|--|
| | | | | <p>качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления; составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p> | | |
| Итого по разделу | | | | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | | |
| Раздел 3. Оздоровительная физическая культура | | | | | | |
| 3.1 | <p>Закаливание организма.</p> <p>Утренняя зарядка.</p> <p>Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки</p> | В ходе урока | | <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют</p> | Практическая работа; | <p>www.edu.ru</p> <p>www.school.edu.ru</p> <p>https://uchi.ru/</p> |

| | | | | | | | | |
|---|---------------------|----|---|----|---|---|-----------------------------|--|
| | | | | | <p>правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);</p> | | | |
| Итого по разделу | | | | | | | | |
| Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | | | | |
| 4.1 | Модуль «Гимнастика» | 16 | 0 | 16 | | <p>разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими</p> | <p>Практическая работа;</p> | <p>www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/</p> |

| | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------|----|---|----|--|--|----------------------|---|
| | | | | | | сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях; | | |
| 4.2 | Модуль "Лыжная подготовка". | 22 | 0 | 22 | | наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками;; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма;; обучаются падению | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | | |
|-----|---------------------------|----|---|----|--|---|----------------------|---|
| | | | | | | на бок стоя на месте (подводящие упражнения);; разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе;; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона; | | |
| 4.3 | Модуль "Лёгкая атлетика". | 18 | 0 | 18 | | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| 4.4 | Модуль "Подвижные игры". | 14 | 0 | 14 | | разучивают правила подвижных игр и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|---|--|--------------|---|----|---|----------------------|---|
| | | | | | волейбол;; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении; | | |
| Итого по разделу | | 70 | 0 | 70 | | | |
| Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | | | |
| 5.1. | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В ходе урока | | | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |

| | | | | | | | |
|-------------------------------------|--|--------------|---|----|---|----------------------|---|
| | | | | | их выполнения;; физической подготовки для самостоятельных занятий;; | | |
| 5.2 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | В ходе урока | | | совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения | Практическая работа; | www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ |
| Итого по разделу | | | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 70 | 0 | 70 | | | |

➤ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Виды, формы контроля |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|----------------------|
| | | всего | контрольные работы | практические работы | | |
| 1 | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности Строевые упражнения. Отработка навыков бега | 1 | 0 | 1 | 5.09 | Практическая работа |
| 2 | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития | 1 | 0 | 1 | 7.09 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|-------|---------------------|
| | физических качеств. Различные виды ходьбы. Бег на короткие дистанции с высокого старта. | | | | | |
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах. Техника бега 30 м. с высокого старта. Отжимания. | 1 | 0 | 1 | 12.09 | Практическая работа |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением. | 1 | 0 | 1 | 14.09 | Практическая работа |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. | 1 | 0 | 1 | 19.09 | Практическая работа |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м. | 1 | 0 | 1 | 21.09 | Практическая работа |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 | 26.09 | Практическая работа |
| 8 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической | 1 | 0 | 1 | 28.09 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------------|
| | подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой. | | | | | |
| 9 | Модуль «Лёгкая атлетика». Учет по челночному бегу 3х10 м. Совершенствование техники метания мяча в цель с 3-4 шагов. | 1 | 0 | 1 | 3.10 | Практическая работа |
| 10 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег по пересеченной местности на выносливость. Совершенствование техники метания мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 5.10 | Практическая работа |
| 11 | Модуль «Лёгкая атлетика». Учет метания на дальность. Бег по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий. | 1 | 0 | 1 | 10.10 | Практическая работа |
| 12 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег на выносливость по пересеченной местности. Преодоление полосы с препятствиями. | 1 | 0 | 1 | 12.10 | Практическая работа |
| 13 | Техника безопасности на уроках в подвижные игры. Упражнения с мячом. | 1 | 0 | 1 | 17.10 | Практическая работа |
| 14 | Модуль "Подвижные игры". Упражнения в парах с набивным мячом. | 1 | 0 | 1 | 19.10 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|-------|---------------------|
| 15 | Модуль "Подвижные игры". Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении в парах. | 1 | 0 | 1 | 24.10 | Практическая работа |
| 16 | Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры. | 1 | 0 | 1 | 26.10 | Практическая работа |
| 2 четверть | | | | | | |
| 17 | Модуль "Гимнастика» .Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. | 1 | 0 | 1 | 7.11 | Практическая работа |
| 18 | Модуль "Гимнастика» Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. | 1 | 0 | 1 | 9.11 | Практическая работа |
| 19 | Модуль "Гимнастика» Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | 14.11 | Практическая работа |
| 20 | Модуль "Гимнастика» . Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью. | 1 | 0 | 1 | 16.11 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------------|
| 21 | Модуль "Гимнастика» Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. | 1 | 0 | 1 | 21.11 | Практическая работа |
| 22 | Модуль "Гимнастика» Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой. | 1 | 0 | 1 | 23.11 | Практическая работа |
| 23 | Модуль "Гимнастика» Акробатические упражнения: подъём туловища из положения, лёжа на спине и животе; подъём ног из положения, лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. | 1 | 0 | 1 | 28.11 | Практическая работа |
| 24 | Модуль "Гимнастика». Выполнение упражнений в равновесии. Совершенствование техники акробатических упражнений: стойка на лопатках, мост из положение, лежа на спине. | 1 | 0 | 1 | 30.11 | Практическая работа |
| 25 | Модуль "Гимнастика». ОРУ на гибкость. Отработка техники кувырка вперед, назад. | 1 | 0 | 1 | 5.12 | Практическая работа |
| 26 | Модуль "Гимнастика». Отработка техники кувырка вперед, назад. Эстафеты с лазанием и перелазанием. | 1 | 0 | 1 | 7.12 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|------------|--|---|---|---|-------|------------------------|
| 27 | Модуль "Гимнастика". Учет техники кувырка вперед, назад из положения присев. Подтягивание. | 1 | 0 | 1 | 12.12 | Практическая работа |
| 28 | Модуль "Гимнастика". Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов. | 1 | 0 | 1 | 14.12 | Практическая работа |
| 29 | Модуль "Гимнастика". Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 | 19.12 | Практическая работа |
| 30 | Модуль "Гимнастика". Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений. Подтягивание в вися. | 1 | 0 | 1 | 21.12 | Практическая работа |
| 31 | Модуль "Гимнастика". Упражнения в вися на гимнастической стенке. Учет техники выполнения акробатической комбинации. | 1 | 0 | 1 | 26.12 | Практическая работа |
| 32 | Модуль "Гимнастика". Переворот боком «Колесо». Преодоление полосы препятствий с лазанием, перелазанием и пролезанием. | 1 | 0 | 1 | 28.12 | Практическая работа |
| 3 четверть | | | | | | |
| 33 | Модуль «Лыжная подготовка». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 9.01 | Практическая работа |
| 34 | Модуль «Лыжная подготовка». Повороты на лыжах. Преодоление | 1 | 0 | 1 | 11.01 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|---|---|---|---|-------|---------------------|
| | небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | | | | | |
| 35 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижения на лыжах по учебной дистанции. | 1 | 0 | 1 | 16.01 | Практическая работа |
| 36 | Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Спуск с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 | 18.01 | Практическая работа |
| 37 | Модуль «Лыжная подготовка». Спуски на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 23.01 | Практическая работа |
| 38 | Модуль «Лыжная подготовка». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км. | 1 | 0 | 1 | 25.01 | Практическая работа |
| 39 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок» | 1 | 0 | 1 | 30.01 | Практическая работа |
| 40 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов. | 1 | 0 | 1 | 1.02 | Практическая работа |
| 41 | Модуль «Лыжная подготовка». Передвижение на лыжах для развития выносливости. | 1 | 0 | 1 | 6.02 | Практическая работа |
| 42 | Модуль «Лыжная подготовка». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 8.02 | Практическая работа |
| 43 | Модуль «Лыжная подготовка». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий. | 1 | 0 | 1 | 13.02 | Практическая работа |
| 44 | Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение | 1 | 0 | 1 | 15.02 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------------|
| | дистанции до 3 км. попеременный двушажный ход, скользящий шаг. | | | | | |
| 45 | Модуль «Лыжная подготовка». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты. | 1 | 0 | 1 | 20.02 | Практическая работа |
| 46 | Модуль «Лыжная подготовка». Обучение технике одновременно бесшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 22.02 | Практическая работа |
| 47 | Модуль «Лыжная подготовка». Отработка техники одновременного бесшажного хода. Круговая эстафета на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 27.02 | Практическая работа |
| 48 | Модуль «Лыжная подготовка». Учет по технике подъема и спуска. Формирование навыков в ходьбе одновременно двушажным ходом. | 1 | 0 | 1 | 29.02 | Практическая работа |
| 49 | Модуль «Лыжная подготовка». Закрепление навыков в ходьбе одновременно двушажным ходом. Развитие выносливости в ходьбе и беге на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 5.03 | Практическая работа |
| 50 | Модуль «Лыжная подготовка». Контроль прохождения дистанции на лыжах. | 1 | 0 | 1 | 7.03 | Практическая работа |
| 51 | Модуль «Лыжная подготовка». Развитие выносливости при ходьбе и | 1 | 0 | 1 | 12.03 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|------------|---|---|---|---|-------|---------------------|
| | беге на лыжах изученными способами. | | | | | |
| 52 | Модуль «Лыжная подготовка». Обучение технике одновременно бесшажного хода. | 1 | 0 | 1 | 14.03 | Практическая работа |
| 53 | Техника безопасности во время занятий играми. Упражнения с мячом в парах. | 1 | 0 | 1 | 19.03 | Практическая работа |
| 54 | Модуль «Подвижные игры». Упражнения в жонглировании мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 0 | 1 | 21.03 | Практическая работа |
| 4 четверть | | | | | | |
| 55 | Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча на месте и в движении. Остановка прыжком. | 1 | 0 | 1 | 2.04 | Практическая работа |
| 56 | Модуль «Подвижные игры». Упражнения на развитие быстроты при игре в баскетбол. Бросок мяча снизу на месте в щит. | 1 | 0 | 1 | 4.04 | Практическая работа |
| 57 | Модуль «Подвижные игры». Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Повторение правил игры в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 9.04 | Практическая работа |
| 58 | Модуль «Подвижные игры». Отработка упражнений в жонглировании | 1 | 0 | 1 | 11.04 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|----|--|---|---|---|-------|---------------------|
| | баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол. | | | | | |
| 59 | Модуль «Подвижные игры». Совершенствование техники владения баскетбольным мячом. Учебная игра в мини-баскетбол. | 1 | 0 | 1 | 16.04 | Практическая работа |
| 60 | Модуль «Подвижные игры». Отработка техники верхней передачи мяча над собой и в парах. | 1 | 0 | 1 | 18.04 | Практическая работа |
| 61 | Модуль «Подвижные игры». Отработка навыков нижней передачи мяча. | 1 | 0 | 1 | 23.04 | Практическая работа |
| 62 | Модуль «Подвижные игры». Верхняя и нижняя передачи мяча в парах, в кругу | 1 | 0 | 1 | 25.04 | Практическая работа |
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 30.04 | Практическая работа |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 | 2.05 | Практическая работа |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | 1 | 0 | 1 | 7.05 | Практическая работа |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого | 1 | 0 | 1 | 9.05 | Практическая работа |

| | | | | | | |
|--|--|-----------|----------|-----------|-------|---------------------|
| | (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность. | | | | | |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | 14.05 | Практическая работа |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди. | 1 | 0 | 1 | 16.05 | Практическая работа |
| 69 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м. без учета времени. | 1 | 0 | 1 | 21.05 | Практическая работа |
| 70 | Модуль «Лёгкая атлетика». Бег 1000м. без учета времени. | 1 | 0 | 1 | 23.05 | Практическая работа |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 70 | 0 | 70 | | |

Таблица нормативов по физкультуре в 3-м классе

| Мальчики | | | Упражнение 3 класс | Девочки | | |
|-----------------|----------|----------|---------------------------|----------------|----------|----------|
| 5 | 4 | 3 | | 5 | 4 | 3 |
| 5.7 | 6.6 | 6.8 | Бег на 30 метров (сек) | 6.3 | 6.8 | 7.0 |

| | | | | | | |
|-------------------|------|------|------------------------------------|-------------------|------|------|
| 8.8 | 9.9 | 10.2 | Челночный бег 3x10 м (сек) | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| 12.0 | 12.2 | 12.4 | Челночный бег 4x9 м (сек) | 11.8 | 12.4 | 13.0 |
| Без учета времени | | | Бег на 1000 метров | Без учета времени | | |
| Без учета времени | | | Бег на 1500 метров (мин.сек) | Без учета времени | | |
| 1100 | 1000 | 900 | Шестиминутный бег (м) | 800 | 700 | 600 |
| 7.30 | 8.00 | 8.30 | Бег на лыжах 1 км, мин, сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 |
| 12 | 9 | 7 | Многоскоки 8 прыжков (м) | 11 | 8 | 6 |
| 155 | 130 | 120 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 125 | 110 |
| 80 | 70 | 60 | Прыжок в высоту (см) | 70 | 60 | 45 |
| 70 | 60 | 40 | Прыжки через скакалку 60 сек (раз) | 75 | 65 | 50 |
| 42 | 38 | 34 | Приседания (кол-во раз/мин) | 38 | 34 | 30 |
| 27 | 22 | 15 | Метание мяча 150 г (м) | 17 | 14 | 9 |
| 18 | 15 | 12 | Метание теннисного мяча (м) | 15 | 12 | 10 |

| | | | | | | |
|-----|-----|-----|--------------------------------------|-----|-----|-----|
| 360 | 270 | 220 | Метание набивного мяча 1 кг (см) | 345 | 265 | 215 |
| 19 | 17 | 13 | Поднимание туловища 30 сек (раз) | 17 | 14 | 11 |
| 33 | 30 | 20 | Поднимание туловища 60 сек (раз) | 25 | 20 | 16 |
| +8 | +5 | +3 | Наклон вперёд сидя, ноги вместе (см) | +9 | +7 | +4 |
| 5 | 3 | 1 | Подтягивание из виса (раз) | | | |
| 16 | 11 | 9 | Подтягивание из виса лёжа (раз) | 13 | 8 | 6 |
| 20 | 12 | 3 | Вис на согнутых руках (сек) | 14 | 8 | 2 |
| 12 | 10 | 6 | Отжимания от пола (раз) | 9 | 6 | 4 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»; Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>