

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Зеленокумска Советского района»

УТВЕРЖДЕНА приказом по МОУ «СОШ № 3  
г. Зеленокумска»

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2022 года

Директор \_\_\_\_\_ Г.В.Иванова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре 3 класс

Количество часов: 3 часа в неделю (102 часа)

Уровень: базовый

Срок реализации программы: 1 год (2022-2023 учебный год)

Учитель: Ковалева В.Г.

Программа разработана на основе авторской программы Ляха В. И. Физическая культура. 1-4 классы. -М; Москва, «Просвещение», 2012г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для учащихся 1-4 классов (далее – рабочая программа), разработана на основе ФГОС начального общего образования и программы «Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха: 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений» (Москва, «Просвещение», 2011г.).

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

Учащиеся на уроках физической культуры осваивают программный материал с включением в каждую учебную четверть народных, подвижных и спортивных игр. В связи с отсутствием материальной базы раздел «Лыжная подготовка», заменяется темой «Кроссовая подготовка», в разделе «Легкая атлетика».

### Учебно-методический комплект:

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 64с.
2. Лях В. И. «Физическая культура»: учебник для учащихся 1 – 4 классов В. И. Лях. – М.: «Просвещение», 2014. – 176с.

Основной формой организации учебного процесса в начальной школе является урок. Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенностью рабочей программы является включение в 3 урок спортивных, народных подвижных игр, соревновательно - игровых упражнений из базовых видов спорта программного материала.

### **Общая характеристика учебного курса**

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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

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

Понятийная база и содержание предмета основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

### **Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса**

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения физической культуры**

##### **Личностные результаты:**

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов и поведения окружающих;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

#### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития, показателями развития основных двигательных качеств.

## Содержание учебного курса

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнения простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр.

### Физическое совершенствование

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

**Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Кроссовая подготовка.** На освоение техники кроссового бега. Совершенствование равномерного, медленного бега до 4 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км. Ходьба и бег по пересеченной местности. Медленный бег в сочетании с ходьбой на дистанции. Бег в гору и под гору. Кроссовый бег в сочетании с ходьбой по заданию учителя (общая сумма отрезков бега не должна превышать 2 км) Кроссовый бег на 1000 м.

На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). бег ускорением от 10 до 20м. Соревнования (до 60м).

На развитие общей выносливости. Подвижные игры. Эстафеты, подвижные игры: «Защита крепости», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Волк во рву», «Пятнашки маршем», «Защита крепости», «Волк во рву», «Бег за флажками», «Бегуны и пятнашки», «Футбол на снегу».

**Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

#### Содержание тем учебного курса, характеристика основных видов учебной деятельности

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов учебной деятельности
Знания о физической культуре	
Когда и как возникли физическая культура и спорт.	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.
Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр.	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения.
Что такое физическая культура	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и



<p>закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.</p>	<p>расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»</p>
<p><b>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</b> Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p>
<p><b>Сердце и кровеносные сосуды</b> Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p>	<p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>
<p><b>Личная гигиена</b> Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</p>	<p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Закаливание</b> Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</p>	<p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p>

<p><b>Тренировка ума и характера</b>  Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями.  Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.   Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p>
<p><b>Спортивная одежда и обувь</b>  Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью.  Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p>	<p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p>
<p><b>Самоконтроль</b>  Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок).</p>	<p>Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.</p>
<p><b>Первая помощь при травмах</b>  Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и</p>	<p>Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания</p>

<p>потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры</p>	<p>«Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни</p>
<p><b>Легкоатлетические упражнения</b></p>	
<p><b>Бег, ходьба, прыжки, метание</b> Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. <i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад. <i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета», «Встречная эстафета». Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40-60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг к своей оси на</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.  Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.   Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.  Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно,</p>

полусогнутых ногах, зигзагом в парах.

*Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые; тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполосилы; с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120 градусов и сточным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки.

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг)

выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.

Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по ЧСС.

Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные 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 ЧСС.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

<p>двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; тоже с шага на дальность и заданное расстояние.</p> <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p>	
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p> <p>Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> <p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперёд; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа на спине. Кувырок назад; кувырок вперёд; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно. Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися, поднятие ног в вися. Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении</p>

коленях, в упоре лёжа, лёжа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазанье по канату в три приёма; перелезание через препятствия.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Освоение навыков равновесия. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; кругом на месте; расчёт по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.

упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности.

Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

<p>Самостоятельные занятия. Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.</p>	<p>Соблюдают правила безопасности</p>
<p><b>Подвижные игры</b></p>	
<p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p>
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».</p> <p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».</p> <p>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски в цель, удары по воротам в футболе. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Подбрасывание и подача мяча, прием и передача мяча в волейболе. Подвижные игры на материале волейболе.</p> <p>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакций, ориентированию в пространстве.</p> <p>Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>

<p>утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча».</p> <p>Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», варианты игры в футбол, мини-волейбол.</p> <p>Самостоятельные занятия. Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими верхними и нижними конечностями.</p>	<p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	
<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.</p>	<p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p>
<p><b>Русская лапта</b></p>	
<p>Удар малой битой сверху. Остановка шагом. Увертывание уклонением. Броски (сверху) стоя, хватом на три пальца. Ловля на среднем уровне. Подбор мяча, катящегося к игроку. Подвижные игры: «Школа мяча», «Мяч в сетку», «Передал-садись!», «Рывок мячом», «Метко в цель»</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Используют подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p>



### Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	примечание	Тема урока	Дата проведения	Домашнее задание
		<b>Легкая атлетика (19 часов)</b> <b>1-ЧЕТВЕРТЬ</b>		
1		Меры безопасности на уроках ВВОДНАЯ ИНСТРУКЦИЯ № Обучение прыжкам с места в длину. Обучение бегу - 30 м. Низкий старт .Эстафета «Вызов номеров»		Выполнять комплекс ОРУ
2		Комплекс упражнений. Обучение бегу - 30м. Низкий старт.Игра «Салки».		Выполнять режим дня
3		Комплекс упражнений. Бег 30м. Прием тестов. Игра: «Волк во рву» ОБЖ «Можно ли уберечься от травм?»		Повторить в/с
4		ОРУ на шинах. Учет-прыжок в длину с места. Эстафеты.		Выполнять режим дня, прыжок в длину с места
5		ОРУ. Челночный бег 3х10м (обучение)Игра; «Белые медведи»		Выполнять челночный бег
6		ОРУ. Строевые упражнения Игра «Лапта»		Играть по правилам
7		ОРУ в парах. Строевые упражнения. Обучение технике равномерному бегу. Игра «лапта»		Выполнять режим дня.
8		ОРУ в парах. Учет строевых упражнений. Подтягивание. Игра «Перестрелка»		Выполнять прыжок в длину с места
9		ОРУ. Обучение бегу с преодолением препятствий Эстафета с мячом		подтягиваться
10		ОРУ в парах. Учить бегу с преодолением препятствий. Игра «Пятнашки»		Выполнять прыжок с высоты
11		ОРУ на лабиринте Учить технике метания малого мяча. Игра; «Лапта»		Выполнять режим дня, прыжок с места
12		ОРУ. Техника метания малого мяча. Игра «Мяч среднему»		ОРУ
13		ОРУ. Техника метания малого мяча. Игра; «Бросай дальше, беги быстрее»		Выполнять бросок набивного мяча
14		ОРУ. Метание мяча на результат. Игра: «Футбол».		Выполнять бросок набивного мяча
15		ОРУ. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Футбол, пионербол.		Играть по правилам

16		ОРУ. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Игра: «Вызов номеров»		Прыгать на скакалке
17		ОРУ. Обучение технике прыжков в длину с разбега. Игра: «Ворон и воробы»		Играть
18		ОРУ. Обучать технике прыжка в длину с разбега. Встречная эстафета.		Выполнять прыжок через предметы
19		ОРУ в парах. Обучать технике прыжка в длину с разбега. Игра: «Охотники и утки»		Выполнять строевые упражнения
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 7Ч</b>		Играть по правилам :
20		Меры безопасности при занятиях. Инструкция №8/1. Равномерный бег 4 мин. Игра: «Третий лишний»		Повторить технику н /с
21		ОРУ в парах. Строевые упражнения. Равномерный бег 5 мин. Игра; «Удочка» ОБЖ «Предупреждение бытового травматизма.»		Играть по правилам
22		ОРУ на шинах. Техника бега в медленном темпе 6 мин. Игра; «Пустое место»		Выполнять организационные команды
23		ОРУ Техника бега в медленном темпе 6 мин. Игра; «Точный расчет»		Выполнять метания мяча
24		ОРУ в парах. Обучение технике бега-1000м. Игра; «Снайперы»		Играть по правилам
25		ОРУ в парах. Обучение технике бега – 1000м. Игры с элементами прыжков.		Выполнять бег
26		ОРУ. Обучение технике бега – 1000м. Игры с элементами бега, метания.		Отжиматься до 20 раз
27		ОРУ. Обучение технике бега – 1000м. Игры: «Лиса и куры», «Мяч капитану»		Развивать двигат качества
		<b>ШКОЛА МЯЧА - 8 Ч. 2-ЧЕТВЕРТЬ</b>		
28.		ОРУ в парах. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра «Космонавты»		Выполнять бег с препятствиями
29.		ОРУ в парах. Обучение технике ловли и передачи мяча на месте. Игра; «Мяч ловцу»		Играть по правилам
30.		ОРУ. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение мяча. Встречная эстафета.		Выполнять ходьбу разных видов
31.		ОРУ с набивными мячами. Учет технике ведения, ловли и передачи мяча. Игра «Мяч по кругу», «Заяц без дома»		Играть по правилам

32.		ОРУ с набивными мячами. Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Игра; «Перестрелка»		Отжимание от пола
33.		ОРУ на скамейке. Обучение технике Ведения, ловли и передачи мяча. Игра «Удочка» ОБЖ «Твои действия при пожаре.»		Играть по правилам
34.		ОРУ на скамейке. Техника ведения мяча правой и левой рукой. Эстафета с передачей мяча.		Прыгать на скакалке
35.		ОРУ в парах. Учет техники ведения мяча. Эстафеты.		подтягиваться
		<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ – 13ч</b>		
36.		Инструкция по ТБ № . Меры безопасности при занятиях играми. Подтягивание. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч среднему»		Играть в изученные игры
37.		ОРУ с мячами. Обучение технике выполнения «Челночный бег 3х10м». Игра; «Вороны и воробьи»		Выполнять упр на гибкость
38.		ОРУ с мячами. Прыжок в длину с места. Игра; «Кто дальше бросит»		Выполнять комплекс ОРУ
39.		ОРУ в парах. Игра; «Салки», «Удочка»		Выполнять режим дня, прыжок в длину
40.		ОРУ в движении. Игра: «Заяц без дома».		Играть по правилам
41.		ОРУ на скамейке. Игры «Кто дальше бросит», «Мяч среднему»		Выполнять режим дня, прыжки на скакалке
42.		ОРУ на скамейке. Игры «Точный бросок», «Вызов номеров»		Выполнять челночный бег
43.		ОРУ с гимнастическими палками. Игра «Метко в цель»		Играть по правилам
44.		ОРУ в парах. Игры «Белые медведи», «Третий лишний»		Выполнять режим дня,
45.		ОРУ в парах. Игра «Космонавты», «Перестрелка» ОБЖ «Безопасность пешеходов»		Поднимать туловище до 40 раз
46.		ОРУ в парах. Обучение «Челночный бег 3х10м». Игра «Снайперы».		Играть по правилам
47.		ОРУ сидя на мате. Игра «У медведя во бору», Эстафета «Кузнечики»		Приседать до 50 раз
48.		ОРУ сидя на мате. Игра «У медведя во бору», Эстафета «Кузнечики»		Выполнять режим дня, прыжок с места
		<b>3-ЧЕТВЕРТЬ ГИНАСТИКА - 22ч.</b>		Играть по правилам
49.		Инструкция по ТБ № Меры безопасности при занятиях гимнастикой.		Развивать гибкость

		Строевые упражнения. Эстафеты с волейбольным мячом		
50.		ОРУ. Строевые упражнения. Игра: «Мяч среднему»		Выполнять комплекс ОРУ
51.		ОРУ с малыми мячами. Строевые упражнения Акробатические упражнения. ОБЖ «Мы и транспорт.»		Выполнять режим дня
52.		ОРУ с малыми мячами. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Строевые упражнения.		Повторить в/с
53.		ОРУ в парах. Лазание по гимнастической стенке. Выполнение кувырка вперед Эстафета со скакалкой		Выполнять режим дня, прыжок в длину с места
54.		ОРУ в парах. Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.		Выполнять челночный бег
55.		ОРУ в парах. Лазание по гимнастической стенке. Познакомить с висами. Акробатические упражнения.		Играть по правилам
56.		ОРУ в парах. Лазание по гимнастической стенке. Акробатические упражнения.		Выполнять режим дня.
57.		ОРУ в движении. Обучение технике выполнения «Моста» Игра «Вызов номеров»		Выполнять прыжок в длину с места
58.		ОРУ на скамейке. Акробатические упражнения.		подтягиваться
59.		ОРУ на скамейке. Акробатические упражнения. Эстафета «Вызов номеров»		Выполнять прыжок с высоты
60.		ОРУ в движении. Выполнение стойки на лопатках .Игра. «Космонавты»		Выполнять режим дня, прыжок с места
61.		ОРУ с большими мячами. Выполнение стойки на лопатках. Эстафета со скакалкой.		ОРУ
62.		ОРУ с большими мячами. Лазание по наклонной скамейке. Игры с мячом.		Развивать силу рук
63.		ОРУ Проверить выполнение лазание по наклонной скамейке. Игры: «Перестрелка»		Приседание и прыжки вверх
64.		ОРУ в парах. Упражнения в равновесии. Игра «Подвижная цель»		отжимание
65.		ОРУ. Упражнения в равновесии. Эстафета с препятствиями.		Упражнение на пресс
66.		ОРУ. Учет упражнения в равновесии. Эстафета «Вызов номеров»		Развитие гибкости
67.		ОРУ в движении. Упражнения для осанки. Игра «Кошки-мышки»		Развивать силу рук
68.		ОРУ. Упражнения для осанки. Игра «Вызов номеров»		Развивать силу рук
69.		ОРУ в парах. Упражнения для осанки – учет. Эстафета круговая.		Развивать силу рук

70.		ОРУ в движении. Преодоление простейших препятствий. Игры: «Краски», «Удочка» ОБЖ «Как стать грамотным пассажиром.»		Развивать силу рук
		<b>Подвижные игры - 7ч.</b>		Приседание и прыжки вверх
71.		Меры безопасности при занятии играми. Инструкция 8/1ОРУ сидя на матах. Учить технике бросков набивного мяча из-за головы. Обучение " Челночный бег 3х10м».		отжимание
72.		ОРУ. Учет-гибкость. Игра «Гонка мячей по кругу».		Упражнение на пресс
73.		ОРУ. Обучение броскам набивного мяча из-за головы. Игра «Мяч ловцу»		Развивать силу рук
74.		ОРУ. Броски набивного мяча из-за головы. Игра «Охотники и утки»		Приседание и прыжки вверх
75.		ОРУ в парах. Броски набивного мяча из-за головы. Эстафеты со скакалкой.		отжимание
76.		ОРУ. Эстафета с ведением мяча.		Упражнение на пресс
77.		ОРУ в движении. Игры «Перестрелка», «Снайперы».		Развивать силу рук
		Т У Р И З М- 1ч.		Приседание и прыжки вверх
78		Беседа: « Твоя малая Родина». Игры по выбору детей.		отжимание
		<b>-4 ЧЕТВЕРТЬ ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА – 15ч.</b>		
79.		Инструкция по ТБ №. Меры безопасности на уроках при занятиях легкой атлетикой. ОРУ в парах. Обучение бегу с ускорением от 20 до 25м. Эстафета «Вызов номеров»		Повторить в/с
80.		ОРУ в парах. Обучение технике бега 30м. Низкий старт. Игра «Куры и лиса»		Выполнять режим .дня, прыжок в длину с места
81.		ОРУ в движении. Бег с ускорением до 30 м. Эстафета с волейбольным мячом		Выполнять челночный бег
82.		ОРУ в движении. Без 30м.-учет.Игры: «Салки», «Удочка		Играть по правилам
83.		ОРУ в парах Обучение технике метания малого мяча. Встречная эстафета.		Выполнять режим дня.
84.		ОРУ. Обучение технике равномерного бега 4 мин Обучение технике метания малого мяча. Игра «Салки».		Выполнять прыжок в длину с места
85.		ОРУ. Обучение технике бега до 5мин. Обучение технике метания малого мяча. Игра «Третий лишний»		подтягиваться

86.		ОРУ на шинах. Обучение технике прыжкам в длину с разбега. Игра «Совушка»		Выполнять прыжок с высоты
87.		ОРУ в парах. Обучение прыжкам в длину с разбега. Игра «Космонавты»		Выполнять режим дня, прыжок с места
88.		ОРУ на лабиринте. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета.		ОРУ
89.		ОРУ. Кроссовая подготовка. Игра «Лапта»		Выполнять бросок набивного мяча
90.		ОРУ на шинах. Обучение технике бега 1000 м. Игра: «Футбол»		Выполнять бросок набивного мяча
91.		ОРУ в движении .Обучение равномерному бегу до 6мин. Игра «Пионербол»		Повторить в/с
92.		ОРУ на шинах. Учет – подтягивание, прыжок с места. Встречная эстафета		Выполнять режим .дня, прыжок в длину с места
93.		ОРУ в парах. Учет – гибкость. Челночный бег 3x10м. Игра «Лапта»		Выполнять челночный бег
94.		ОРУ. Кроссовая подготовка. Игра «Лапта» ОБЖ «Что делать при чрезвычайной ситуации на дороге?»		Играть по правилам
95.		ОРУ в движении. Обучение равномерному бегу до 6мин. Игра «Пионербол»		Выполнять режим дня.
96.		ОРУ в движении. Обучение равномерному бегу до 6мин. Игра «Пионербол»		Выполнять прыжок в длину с места
97.		ОРУ на шинах. Учет – подтягивание, прыжок с места .Встречная эстафета		подтягиваться
		<b>ТУРИЗМ 8 Ч</b>		Выполнять прыжок с высоты
98.		Меры безопасности при туризме.. Преодоление туристической полосы препятствий. Игра: «Красный, желтый, зеленый»		Выполнять режим дня, прыжок с места
99.		ОРУ. Преодоление туристической полосы препятствий. Игра «Лапта» - обучение правилам		ОРУ
100.		ОРУ. Беседа « Поведение в походе». Обучение установки палатки. Эстафета с гимнастическими палочками.		Выполнять бросок набивного мяча
101.		ОРУ в парах .Беседа « Одежда и обувь для похода». Обучение технике установки палатки. Игра: «Совушка»		Выполнять бросок набивного мяча
102.		ОРУ. Обучение технике вязки узлов установки палатки.		Повторить в/с
103.		ОРУ в движении. Обучение технике вязки узлов установки палатки. Игры:		Выполнять режим .дня,

		«Третий лишний», «Совушка»		прыжок в длину с места
104.		ОРУ в парах. Вязка узлов. Установка палатки. Игра: «Салки»		Выполнять челночный бег
105.		ОРУ в движении. Учить оказанию первой помощи. Эстафета с преодолением препятствий.		Играть по правилам

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей

№ 1 от «\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2017 года

Руководитель МО

Селиверстова Н.М.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

М.В.Шулика

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 года