
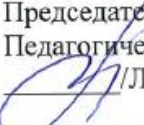




**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
городского округа Тольятти  
«Школа с углубленным изучением отдельных предметов №21»**

<b>РАССМОТРЕНА</b> на заседании МО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от <u>28.08</u> 2017г. Руководитель МО  /ОрловаМ.Ю./	<b>ПРИНЯТА</b> Педагогическим советом МБУ «Школа №21» Протокол № <u>1</u> от <u>30.08</u> 2017г. Председатель Педагогического совета  /Л.В. Королева/	<b>УТВЕРЖДЕНА</b> приказом МБУ «Школа №21» № <u>30</u> от <u>30.08</u> 2017г. Директор  /Л.В. Королева/ М.П. 
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса  
по физической культуре  
(автор: В.И. Лях)  
УМК «Школа России»

Программа разработана на основе Примерных программ по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, программы курса «Физическая культура», автор В.И. Лях

(УМК «Школа России»)

**Классы: 3**

Программу составили  
учителя физической культуры:  
Вечканова Анастасия Александровна  
учитель первой квалификационной категории

Тольятти, 2017 год

Программа по физической культуре Автор: В.И. Лях, А.А. Зданевич УМК «Школа России» составлена в соответствии с требованиями освоения основной образовательной программы начального общего образования, предоставленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования.

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

В результате обучения, обучающиеся на уровне начального общего образования, начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
- *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
- *выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

#### **Физическое совершенствование**

##### **Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости,

равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

#### **Выпускник получит возможность научиться:**

- *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
- *плавать, в том числе спортивными способами;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

#### **Портрет выпускника начальной школы.**

- Умеет учиться, способен организовать свою деятельность, умеет пользоваться информационными источниками.
- Владеет опытом мотивированного участия в конкурсах и проектах регионального и международного уровней.
- Обладает основами коммуникативной культуры (умеет слушать и слышать собеседника, высказывать свое мнение).
- Любит свой город, свою Родину.
- Любопытный, честный, внимательный, толерантный, активно и заинтересованно познающий мир.
- Уважает и принимает ценности семьи и общества, готов отвечать за свои поступки перед семьей, школой.
- Соблюдает правила здорового образа жизни.

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

##### **3 класс**

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

##### **Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

##### **Метапредметные результаты**

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

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

### **Планируемые результаты освоения учебного курса**

#### **Универсальные результаты**

##### Ученик научится:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

##### Ученик получит возможность научиться:

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

#### **Личностные результаты**

##### Ученик научится:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

##### Ученик получит возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Метапредметные результаты:**

##### Ученик научится:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Ученик получит возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Ученик научится:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Ученик получит возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**II. СТУПЕНЬ**

(возрастная группа от 9 до 10 лет)

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – виды испытаний (тесты) и нормативы)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
<b>Обязательные испытания (тесты)</b>							
1.	Бег на 60 м (с)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин, с)	6,30	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями	Касание пола пальцам и рук	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук
<b>Испытания (тесты) по выбору</b>							
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125	130	150
6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8,15	7,45	6,45	8,40	8,20	7,30

Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7
Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	6	7	6	6	7

2. Требования к оценке знаний и умений – в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом.



**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	29
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	22
Подвижные и спортивные игры	22
<b>Общее количество часов</b>	<b>102</b>

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **Знания о физической культуре**

#### **Физическая культура**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

#### **Физические упражнения**

Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Самостоятельные занятия**

Составление режима дня. Выполнение 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 (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **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**

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное

движение через вис сзади вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика**

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с 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 (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

#### **Лыжные гонки**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **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 лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

#### **Общеразвивающие упражнения**

##### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение. Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной

ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх, вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух, трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Содержание учебного предмета «Физическая культура».**

### **3 класс**

#### **Знания о физической культуре (1 час)**

Организационно - методические указания.

### **Легкая атлетика (5 часов)**

Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х 10 м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочков на дальность.

### **Знания о физической культуре (1 час)**

Упражнения на координацию движения.

### **Подвижные и спортивные игры с мячом (1 час)**

Спортивная игра «Футбол».

### **Легкая атлетика (3 часа)**

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.

### **Подвижные игры (1 час)**

Спортивная игра «Футбол».

### **Легкая атлетика (1 час)**

Тестирование метания малого мяча на точность.

### **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

### **Легкая атлетика (1 час)**

Тестирование прыжка в длину с места.

### **Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**

Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование вис на время.

### **Подвижные игры (6 час)**

Подвижная игра «Перестрелка». Футбольные упражнения. Футбольные упражнения в парах. Различные варианты футбольные упражнения в парах. Подвижная игра «Осада города». Броски и ловля мяча в парах.

### **Знания о физической культуре (1 час)**

Закаливание.

### **Подвижные игры (2 часа)**

Ведения мяча. Подвижные игры.

### **Гимнастика с элементами акробатики (21 час)**

Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырки. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Прыжки в скакалку в тройках. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастическом бревне. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка.

### **Лыжная подготовка (22 часов)**

Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.

Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.

Попеременный двухшажный ход на лыжах. Попеременный двухшажный ход на лыжах.

Одновременный двухшажный ход на лыжах. Одновременный двухшажный ход на лыжах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.

Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. Передвижение на лыжах и спуск «змейкой». Передвижение на лыжах и спуск «змейкой». Подвижная игра на лыжах «Накаты». Подвижная игра на лыжах

«Накаты». Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.

**Легкая атлетика(6 часов)**

Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах – хопках.

**Подвижные игры(2 часа)**

Эстафеты с мячом. Подвижные игры.

**Подвижные и спортивные игры(2 часа)**

Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол».

**Знания о физической культуре(1 час)**

Волейбол как вид спорта.

**Подвижные и спортивные игры(2 часа)**

Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу.

**Легкая атлетика (2 часа)**

Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Бросок набивного мяча правой и левой рукой.

**Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**

Тестирования виса на время. Тестирование наклон вперед из положения стоя.

**Легкая атлетика (1 час)**

Тестирование прыжка в длину с места.

**Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)**

Тестирование, подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**Подвижные и спортивные игры (1 час)**

Знакомство с баскетболом.

**Легкая атлетика (1 часа)**

Тестирование метания малого мяча на дальность.

**Подвижные и спортивные игры (1 часа)**

Спортивная игра «Баскетбол»

**Легкая атлетика (4 часа)**

Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3x10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

**Подвижные игры (2 часа)**

Спортивная игра «Футбол». Подвижная игра «Флаг на башне».

**Легкая атлетика (1 час)**

Бега 1000 м.

**Подвижные и спортивные игры (2 часа)**

Спортивные игры. Подвижные и спортивные игры.

## Тематическое планирование

Предмет «Физическая культура»

Класс 3

Количество часов всего 102 в неделю 3 часа

№ п/п	Тема\часы	Тематическое планирование	Код элемента содержания (КЭС)	Код требования к уровню подготовки выпускников (КПУ)	Характеристика деятельности учащихся
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>					
1.	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	1.1. Знания о физической культуре (1 час). Организационно - методические указания на уроках физической культуры.			Знать, какие организационно – методические требования применяют на уроках физической культуры, как выполнять строевые упражнения.
<b>Легкая атлетика (5 часа)</b>					
2.	<b>Легкая атлетика (5 часа)</b>	2.1. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 2.2. Техника челночного бега. 2.3. Тестирование челночного бега 3х 10 м. 2.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. 2.5.Тестирование метаниямешочков на дальность.			Выполнять разминку в движении; знать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта, понимать технику выполнения челночный бег 3х10м. Знать, какие способы метание мешочков. Знать, правила тестирования челночного бега 3х10 м.
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>					

3.	<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>	3.1. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.			Выполнять различные варианты пасов мяча ногой, играть в спортивную игру «Футбол».
<b>Подвижные и спортивные игры с мячом(1 час)</b>					
4.	<b>Подвижные и спортивные игры с мячом(1 час)</b>	4.1. Спортивная игра «Футбол».			Выполнять разминку в движении, знать, варианты паса мяча ногой.
<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>					
5.	<b>Легкая атлетика (3 часа)</b>	5.1. Прыжок в длину с разбега. 5.2. Прыжок в длину с разбега на результат. 5.3. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.			Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять технику прыжка в длину с разбега на результат.
<b>Подвижные игры (1 час)</b>					
6.	<b>Подвижные игры (1 час)</b>	6.1. Спортивная игра «Футбол».			Играть в спортивную игру по правилам.
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>					
7.	<b>Легкая атлетика (1 час)</b>	7.1. Тестирование метания малого мяча на точность			Знать, как проходит тестирование метания малого мяча на точность и понимать правила подвижной игры «Вышибалы».
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>					
8.	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>	8.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя 8.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с			Знать, правила тестирования наклона вперед из положения стоя. Выполнять тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с.
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>					
9.	<b>Легкая атлетика (1 час)</b>	9.1. Тестирование прыжка в длину с места.			Знать, как проводить правила тестирования прыжка в длину с места.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>					
10.	<b>Гимнастика с</b>	10.1. Тестирование, подтягивания			Знать, правила тестирование подтягивания на



	элементами акробатики (2 часа)	на низкой перекладине из вися лежа согнувшись 10.2. Тестирование вис на время			низкой перекладине из вися лежа согнувшись. Выполнять вис на время.
<b>Подвижные и спортивные игры (6 часов)</b>					
11.	Подвижные и спортивные игры (6 часов)	11.1. Подвижная игра «Перестрелка». 11.2. Футбольные упражнения. 11.3. Футбольные упражнения в парах. 11.4. Различные варианты футбольные упражнения в парах. 11.5. Подвижная игра «Осада города». 11.6. Броски и ловля мяча в парах.			Выполнять полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка» Выполнять полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» Выполнять прыжки в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» Выполнять прыжки в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» Выполнять полосу препятствий, играть в подвижную игру «Штурм» Выполнять прыжки на мячах – хобах, играть в подвижную игру «Ловишка на хобах»
<b>Знания о физической культуре (1 час)</b>					
12.	Знания о физической культуре (1 час)	12.1. Закаливание.			Иметь представление, что такое закаливание, выполнять упражнения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Подвижная цель»
<b>Подвижные и спортивные игры(2 часа)</b>					
13.	Подвижные и спортивные игры(2 часа)	13.1. Ведения мяча. 13.2. Подвижные игры.			Знать, правила закаливания, разминка с мячом, ведение мяча.
<b>Гимнастика с элементами акробатики(21 час)</b>					
14.	Гимнастика с элементами акробатики (21 час)	14.1. Кувырок вперед. 14.2. Кувырок вперед с разбега 14.3. Варианты выполнения кувырка вперед. 14.4. Кувырок назад. 14.5. Кувырки.			Выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега. Выполнять различные варианты кувырка вперед, выполнять игровые упражнения на внимание. Выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную игру «Мяч в туннеле».

		<p>14.6. Круговая тренировка.  14.7. Стойка на голове.  14.8. Стойка на руках.  14.9. Круговая тренировка.  14.10. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.  14.11. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.  14.12. Прыжки в скакалку.  14.13. Прыжки в скакалку в тройках.  14.14. Прыжки в скакалку в тройках.  14.15. Круговая тренировка  14.16. Упражнения на гимнастическом бревне.  14.17. Упражнения на гимнастическом бревне.  14.18. Круговая тренировка.  14.19. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.  14.20. Варианты вращения обруча.  14.21. Круговая тренировка</p>		<p>Выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру.  Выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру «Парашютисты».  Выполнять стойку на руках, играть в подвижную игру «Парашютисты».  Выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Волшебные елочки».  Выполнять лазание и перелезание на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница».  Выполнять лазание и перелезание на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка - защитница».  Выполнять прыжки со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».  Выполнять прыжки в скакалку в одиночку и в тройках.  Выполнять прыжки в скакалку в движении, упражнения на бревне, играть в подвижную игру «Шмель».  Выполнять упражнения на бревне, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками».  Выполнять лазанье по наклонной гимнастической скамейке разными способами, играть в подвижную игру «Белочка – защитница».  Выполнять круговую тренировку, выбирать подвижные игры и играть в них.</p>
--	--	---	--	--

**Лыжная подготовка (22 часов)**

15.	<p><b>Лыжная подготовка (22 часов)</b></p>	<p>15.1. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.          15.2. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.          15.3. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.          15.4. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.          15.5. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.          15.6. Повороты на лыжах переступанием и прыжком.          15.7. Попеременный двухшажный ход на лыжах.          15.8. Попеременный двухшажный ход на лыжах.          15.9. Одновременный двухшажный ход на лыжах.          15.10. Одновременный двухшажный ход на лыжах.          15.11. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.          15.12. Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.          15.13. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.          15.14. Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.</p>		<p>Знать, какие организационно-методические требования применяются на уроках лыжной подготовки, какую спортивную форму надевать в зимнее время, как подбирать инвентарь.          Знать, как пристегивать крепления, как передвигаться на лыжах ступающим шагом с лыжными палками и без них.          Знать, как выполнять повороты переступанием и прыжком, техника передвижения на лыжах.          Знать, как выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, техника передвижения на лыжах попеременным ходом.          Знать технику передвижения попеременным двухшажным ходом.          Знать технику подъема «полуелочкой» и «елочкой», технику спуска в основной стойке на лыжах.          Знать технику подъема на склон «елочкой», «полуелочкой», «лесенкой».          Знать технику как передвигаться со склона на лыжах «змейкой».          Знать, как распределить силу на прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>
-----	--	--	--	---

		<p>15.15. Передвижение на лыжах и спуск «змейкой».</p> <p>15.16. Передвижение на лыжах и спуск «змейкой».</p> <p>15.17. Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p> <p>15.18. Подвижная игра на лыжах «Накаты».</p> <p>15.19. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.</p> <p>15.20. Спуск на лыжах со склона в низкой стойке.</p> <p>15.21 Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p> <p>15.22. Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.</p>			
<b>Легкая атлетика(6 часов)</b>					
16.	<b>Легкая атлетика(6 часов)</b>	<p>16.1. Полоса препятствий.</p> <p>16.2.Усложненная полоса препятствий.</p> <p>16.3.Прыжок в высоту с прямого разбега.</p> <p>16.4.Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.</p> <p>16.5.Полоса препятствий</p> <p>16.6.Прыжки на мячах - хобах</p>			<p>Знать, как преодолевать полосу препятствий.</p> <p>Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега.</p>
<b>Подвижные игры (2 час)</b>					
17.	<b>Подвижные игры (2час)</b>	<p>17.1. Эстафеты с мячом.</p> <p>17.2. Подвижные игры</p>			<p>Выполнять эстафеты с мячом, играть в подвижные игры с мячами – хобахи.</p> <p>Выбирать подвижные игры и играть в них.</p>
<b>Подвижные и спортивные игры(2 часа)</b>					
18.	<b>Подвижные и</b>	18.1.Броски мяча через			Выполнять бросок мяча через волейбольную

	<b>спортивные игры(2 часа)</b>	волейбольную сетку. 18.2. Подвижная игра «Пионербол».			сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку». Выполнять бросок мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Пионербол».
<b>Знания о физической культуре(1 час)</b>					
19.	<b>Знания о физической культуре(1 час)</b>	19.1.Волейбол как вид спорта.			Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения.
<b>Подвижные и спортивные игры(2 часа)</b>					
20.	<b>Подвижные и спортивные игры(2 часа)</b>	20.1.Подготовка к волейболу 20.2. Контрольный урок по волейболу.			Знать, какими бывают волейбольные упражнения.
<b>Легкая атлетика(2 часа)</b>					
21.	<b>Легкая атлетика(2 часа)</b>	21.1. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». 21.2. Броски набивного мяча правой и левой рукой			Выполнять бросок набивного мяча способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель». Выполнять бросок набивного мяча из-за головы, правой и левой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель».
<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)</b>					
22.	<b>Гимнастика с элементами акробатики(2 часа)</b>	22.1.Тестирование вися на время. 22.2. Тестирование наклон вперед из положения стоя			Выполнять тестирование вися на время, играть в подвижную игру «Борьба за мяч». Выполнять тестирование наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борьба за мяч».
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>					
23.	<b>Легкая атлетика (1 час)</b>	23.1. Тестирование прыжка в длину с места.			Выполнять прыжок в длину, тестирование прыжка в длину с места.
<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>					
24.	<b>Гимнастика с элементами акробатики (2 часа)</b>	24.1. Тестирование подтягивания на низкой перекладине. 24.2. Тестирование подъема			Выполнять тестирование прыжка в длину с места, подъема туловища за 30 с.

	часа)	туловища за 30 с.			
<b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>					
25.	<b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>	25.1. Знакомство с баскетболом.			Научится выполнять бросок в баскетбольное кольцо различными способами, играть в баскетбол.
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>					
26.	<b>Легкая атлетика (1 час)</b>	26.1. Тестирование метания малого мяча на точность.			Выполнять тестирование метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол»
<b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>					
27.	<b>Подвижные и спортивные игры (1 час)</b>	27.1. Спортивная игра в баскетбол			Спортивная игра баскетбол.
<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>					
28.	<b>Легкая атлетика (4 часа)</b>	28.1. Беговые упражнения. 28.2. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. 28.3. Тестирования челночного бега 3x10 м. 28.4. Тестирование метания мешочков на дальность.			Научиться выполнять беговые упражнения. Выполнять тестирование бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3x10 м, тестирование метания мешочков на дальность.
<b>Подвижные и спортивные игра (2 часа)</b>					
29.	<b>Подвижная игра (2 часа)</b>	29.1. Спортивная игра «Футбол» 29.2. Подвижная игра «Флаг на башне»			Играть в спортивную игру футбол.
<b>Легкая атлетика (1 час)</b>					
30.	<b>Легкая атлетика (1 час)</b>	30.1. Бег на 1000 м			Знать, как распределить свои силы, чтобы пробежать 1000 м.
<b>Подвижные игры (2 часа)</b>					
31.	<b>Подвижные игры (2 часа)</b>	31.1. Спортивные игры 31.2. Подвижные и спортивные игры			Играть в спортивные игры и подвижные игры «Марш с закрытыми глазами». Играть в выбранные подвижные игры.



