

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ НУРЛАТСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РТ  
Старо-Челнинская СОШ Нурлатского района

РАССМОТРЕНО

на заседании ЦМО

*Ю.С. Марков*

Марков Ю. С.

[Номер приказа] от «25»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

*А. Герентьева*

Герентьева А.

[Номер приказа] от «01»  
сентябрь 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

*И.Б. Гатиуллин*

Гатиуллин И.Б.

[Номер приказа] от «01»  
сентябрь 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Спорт наш друг»

для обучающихся 3 класса (34 часа)

с. Старые Челны 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012 года;
- Федеральный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ №373 от 06.10.2009 года;
- Приказ Министерства образования и науки РФ №1577 от 31.12.2015 г» О внесении изменений в федеральный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ» №1897 от 17.12.2010 года»
- Учебный план МБОУ «Старо-Челнинская СОШ» НМР РТ:
- Авторская программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2017 год под редакцией Ляха В.И.
- Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: «Физическая культура» – М.: Просвещение, 2018 год, под ред. Ляха В.И.

**Физическая культура** (час двигательной активности)- обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Час двигательной активности введён для повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

### ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА, КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет "Физическая культура"(час двигательной активности) входит в образовательную область "Физическая культура". Согласно Федеральному базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры (час двигательной активности) в 3 классе выделяется 34 часа в год.

Всего на изучение курса ""Физическая культура"(час двигательной активности)с 1 по 4 класс отводится 135 часов.

Данный курс реализуется как третий час физкультуры. Его можно проводить на свежем воздухе и в спортзале.

**Предмет «Физическая культура»** является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель курса:** повысить интерес к детским подвижным играм как одной из форм двигательной активности ребенка.

**Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:**

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- расширение знания учащихся в области подвижных игр;
- возвышение через игру культуры русского народа, знакомство с культурой других народов;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Изменений в авторскую программу не внесено, так как её содержание позволяет в полной мере реализовать требования Федерального компонента Государственного стандарта начального общего образования.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости.

Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на **предметные, метапредметные результаты и личностные требования.**

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

**лично-ориентированные:**

двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

культурно-ориентированные: целостного представления о физической культуре,

систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

**деятельностно-ориентированные:**

двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

**Реализуемые подходы:**

Культурно-исторические и национально-родовые традиции региона, его климатические и географические условия.

Состояние здоровья обучающихся, показатели их физического развития и физической подготовленности, возрастные интересы в сфере физической культуры и спорта.

**Основные направления развития физической культуры:**

**Оздоровительное направление** – ориентируется на целенаправленное укрепление здоровья обучающихся, углубленное развитие физических качеств и способностей, оптимизацию работоспособности и предупреждение заболеваемости.

На ступени начального общего образования – формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;

**Особенности программы** - это принцип деятельного подхода к освоением физкультурно-оздоровительной практики (включение учащихся в процесс физического самообразования и самосовершенствования).

В основу данного принципа положена идея непрерывного физкультурного оздоровления ребенка, задача которого состоит в том, чтобы научить его заботиться о здоровье, используя методы самообразования (комплекс самостоятельных домашних заданий).

**Принцип многообразия** направлен на индивидуализацию и дифференциацию, т.е. создание условий для использования альтернативного содержания, учитывая местные и региональные условия, возрастно-половые особенности приоритетные интересы обучающихся школы.

**Принцип оптимизации** определяет разумную достаточность физических нагрузок при организации педагогических воздействий, учитывая индивидуальные способности, мотивацию и состояние здоровья обучающихся.

**Основные средства учебно-воспитательного процесса:**

В авторской программе, так же как и в программе для общеобразовательных учреждений, основными средствами физического воспитания являются упражнения. Они способствуют оптимальному развитию физических качеств; укреплению, сохранению здоровья и профилактике заболеваний; совершенствованию телосложения; сохранению высокого уровня работоспособности; формированию различных жизненно важных двигательных умений и навыков; развитию мозга ребенка, тренировке всех органов чувств.

Существенное дополнение используемых упражнений заключается в том, что все они способствуют активизации энергетической силы, направленной на самовосстановление организма. А также активно использовать инновационные методики и технологии физического воспитания, современные мультимедийные средства и компьютерные программы обучения, повышающие интерес к занятиям физической культурой, формирующие творческую активность и самостоятельность.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов** обучения и их сочетания:

словесные

- наглядные

- практического упражнения

При правильном выполнении упражнений комментарий играет роль поощрения интереса к занятию, повышения мотивации на учебу.

- Рассказ, беседа проводится при изучении инструкции по технике безопасности

Метод проблемного обучения применяется как на теоретических занятиях, так и на практических.

Рабочая программа составлена с учётом уровня подготовленности обучающихся 3 Б класса.

Класс является разноуровневым. Уровень подготовленности учащихся соответствует требованиям этого курса. При разработке рабочей программы учтено, что учебные темы, которые не входят в обязательный минимум содержания основных обязательных программ, отнесены к элементам дополнительно (необязательного) содержания.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Содержание курса охватывает весьма широкий круг вопросов: от формирования жизненно важных двигательных умений и навыков, а также навыков самостоятельных и групповых занятий, навыков по соблюдению режима дня до закаливания с целью профилактики заболеваний.

### **Выделяется несколько содержательных линий:**

1. Вопросы, связанные со здоровьем и соблюдением элементарных правил личной гигиены.
2. Физическая активность и здоровье.
3. Практика вкрапления элементов двигательного режима в режим учебного дня.
4. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий физкультурой.

**Содержание данного курса** направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание уроков объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

**Игра** - важный инструмент жизненной активности ребенка. Движение - это жизнь. Природа дала ребенку врожденное стремление к движению, снабдив ценнейшим чувством - чувством «мышечной радости», которое он испытывает двигаясь. Общее снижение интереса к детской игре как в учебном процессе, так и во внеурочное время в определенной мере утратило значение игр в решении жизнедеятельности ребенка. Хотя именно эти они являются эффективным средством физического развития.

Игры с физическим компонентом позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создает у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты.

Регулярное включение в учебный процесс различных видов игр позволяет направленно развивать и совершенствовать двигательные функции ребенка, в результате чего формируется новый, более высокий уровень развития таких физических качеств, как быстрота, сила, ловкость, выносливость, осваиваются новые виды движений.

Знакомство с русскими народными играми, играми народов России и народов Ханты-Мансийского автономного округа является неотъемлемой частью художественного и физического воспитания, У детей формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре разных народов, создается эмоциональная основа для развития патриотических чувств.

Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху.

#### **Весь материал разделяется на отдельные разделы:**

1-й раздел – «Русские народные игры», изучается с 1-го по 4-й класс.

2-й раздел – «Игры народов России», изучается в 3-4-х классах.

3-й раздел -«Национальные игры», изучается в 4-м классе.

4-й раздел – «Подвижные игры», изучается в 1-х и 2-х классах.

5-й раздел – «Эстафеты», изучается в 1-3-х классах

6-й раздел – «Тропа Здоровья», изучается с 1-го по 4-и класс.

**Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе** является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются: — умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; — умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; — умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Содержание учебного предмета «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.

### **Формы занятий**

При проведении занятий в основном используются игровой и соревновательные методы, что является отличительной чертой от уроков физической культуры. Основное время отводится на игры и игровые задания с целью воспитания физических качеств и совершенствования двигательных навыков. А также с целью удовлетворения индивидуальных двигательных потребностей учащихся разного возраста используются самостоятельные игры и спортивные развлечения.

### **При подборе игр продумываются следующие вопросы:**

- цель игры, какие умения и навыки будут формироваться в процессе её проведения;
- какие воспитательные цели преследуются в процессе игры;
- посильна ли она для учащихся;
- все ли учащиеся будут одинаково в ней участвовать;
- что даст игра каждому ребёнку.

## **ОПИСАНИЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТИРОВ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры начального общего образования конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения основной образовательной программы, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования:

- формирование основ гражданской идентичности личности на основе:
  - чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; уважения истории и культуры каждого народа;
- формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:
  - доброжелательности, доверия и внимания к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;
- развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:
  - принятия и уважения ценностей семьи и образовательной организации, коллектива и общества и стремления следовать им;
  - ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств

(стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;

-формирования эстетических чувств и чувства прекрасного через знакомство с национальной, отечественной и мировой художественной культурой;

-развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию, а именно:

-развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

-формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

-развитие самостоятельности, инициативы и ответственности личности как условия ее самоактуализации:

-формирование самоуважения и эмоциональноположительного отношения к себе, готовности открыто выражать и отстаивать свою позицию, критичности к своим поступкам и умения адекватно их оценивать;

-развитие готовности к самостоятельным поступкам и действиям, ответственности за их результаты;

-формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей, готовности к преодолению трудностей, жизненного оптимизма;

-формирование умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу жизни, здоровью, безопасности личности и общества, в пределах своих возможностей, в частности проявлять избирательность к информации, уважать частную жизнь и результаты труда других людей.

Реализация ценностных ориентиров общего образования в единстве обучения и воспитания, познавательного и личностного развития обучающихся на основе формирования общих учебных умений, обобщенных способов действия обеспечивает высокую эффективность решения жизненных задач и возможность саморазвития обучающихся.

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

**Содержание программы «Час двигательной активности»** направлено на воспитание высоконаправленных, творческих, и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизма трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

**Программа «Час двигательной активности»** в начальных классах – важное дополнение к урокам физической культуры. Она является одним из видов Физкультурно-оздоровительной работы в школе. Вся работа направлена на углубление, расширение и совершенствование двигательных умений и навыков, получаемых школьниками на уроках физической культуры.

#### **Формируемые компетенции**

1. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, приобретение умений и навыков в индивидуальных занятиях физической культурой, ориентированных на повышение работоспособности, предупреждение заболеваний
2. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания
3. Обогащение двигательного опыта профессионально-прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей

жизнедеятельности

4. Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации

Занятия разработаны с учётом состава учащихся 3 классов, соблюдая дифференцированный подход в соответствии с программными требованиями и возможностями детей начальных классов при выполнении упражнений общеразвивающего характера, игровых упражнений, подвижных игр.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплексных взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развитие его двигательных способностей и совершенствование умений. Подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитания инициативности, самостоятельности действий, выработку умений выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает также комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей. В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений – ходьбы, бега, прыжков, метаний; элементарных игровых умений – ловли мяча, передачи, бросков, ударов по мячу; технико-тактических взаимодействий – выбора места, взаимодействия с партнёром, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах. В результате обучения ребята знакомятся со многими играми. Что позволяет воспитывать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с друзьями в свободное время.

Обязательным и неременным условием проведения занятий является чёткая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя.

#### **Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Содержание данного курса направлено на становление ценностного отношения у учащихся начальной школы к здоровью и здоровому

образу жизни, на формирование навыков сохранения и укрепления здоровья через полученные представления и знания об особенностях своего организма, о закономерностях его функционирования и правилах здорового образа жизни.

Содержание уроков объединяет в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, НОТ школьника и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

## **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КОНКРЕТНОГО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

По окончании изучения курса «Час двигательной активности» в третьем классе начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

Ценностно-смысловая ориентация учащихся,  
Действие смыслообразования,  
Нравственно-этическое оценивание

### **Метапредметные результаты:**

#### **Коммуникативные.**

Умение выражать свои мысли,  
Разрешение конфликтов, постановка вопросов.  
Управление поведением партнера: контроль, коррекция.  
Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

#### **Регулятивные.**

Целеполагание,  
волевая саморегуляция,  
коррекция,  
оценка качества и уровня усвоения.  
Контроль в форме сличения с эталоном.  
Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Познавательные универсальные действия:**

Умение структурировать знания,

Выделение и формулирование учебной цели.  
Поиск и выделение необходимой информации

**Предметные результаты:**

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА**

Содержание учебного предмета «Час двигательной активности» направленно:

-на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности

-умело использующих различные формы двигательной активности для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Кол-во часов	Характеристика	Дата	Вид контр
1	Знания о физической культуре	6	<p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека. Выполняют контрольные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности. С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7-10 лет. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</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>Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулятивные занятия физическими упражнениями, закалывающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.</p> <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.</p>		
2	Подвижные игры	28	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдая правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Используют игры для активного отдыха.</p>		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>			

## Календарно-тематическое планирование по физической культуре

(час двигательной активности) в 3 классе

№ п/п	Название темы	Кол-во часов	УУД	Вид контроля	Дата по плану	Дата факт.
<b>Знания о физической культуре (6 ч)</b>						
1	Знакомство с курсом. Введение понятий: «игра», «правила игры».	1	Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия.		01.09	
2	Здоровый образ жизни. Игра «по кочкам».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила игры «По кочкам». Соблюдать правила безопасности при игре.		08.09	
3	Здоровье в порядке-спасибо зарядке! Игра «Волк во рву».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила игры «Волк во рву»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		15.09	
4	Личная гигиена. Игра «Лисы и куры».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила игры «Лисы и куры»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		22.09	
5	Профилактика травматизма. Игра «Кто дальше прыгнет?»	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Кто дальше прыгнет?»; соблюдать правила безопасности при игре.		29.09	
6	Профилактика травматизма. Игра «Вороны и воробьи».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Прыгающие воробьишки»;		06.10	
<b>Подвижные игры (28 ч)</b>						
7	Подвижные игры. Игра «Охотники и утки».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре.		20.10	
8	Нарушение осанки. Игра «Космонавты».	1	Изучение нового Знать и уметь выполнять правила игры «Космонавты». соблюдать правила безопасности при соревнованиях.		27.10	
9	Подвижные игры.	1	Изучение нового Знать и уметь выполнять правила при проведении игры		10.11	

	Игра «Береги ноги», «Мостик и кошка».		«Мостик и кошка»;			
10	Подвижные игры. Игра «Береги ноги».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Береги ноги»; соблюдать правила безопасности при игре.		17.11	
11	Подвижные игры. Игра «Заяц без логова».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила в игре «Заяц без логова» правила безопасности при соревнованиях. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		24.11	
12	Подвижные игры. Игра «Тяни-толкай».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Тяни-толкай»; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		01.12	
13	Подвижные игры. Игра «Следуй за мной».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила при проведении игры; соблюдать правила безопасности при игре. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		08.12	
14	Подвижные игры. Игра «Круговорот».	1	Изучение нового Правила игры ««Круговорот» ТБ при играх. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		15.12	
15	Подвижные игры. Игра «Совушка».	1	Изучение нового Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Совушка».; соблюдать правила безопасности при игре.		22.12	
16	Подвижные игры. Игра «Царь горы» (русская народная игра)	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Царь горы» (русская народная игра); соблюдать правила безопасности при игре.		29.12	
17	Подвижные игры. Игра «Коршун и наседка».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила при проведении игры «Коршун и наседка»; соблюдать правила безопасности при игре. Познавательные: использовать общие приемы решения задач.		12.01	
18	Подвижные игры. Игра «День и ночь».	1	Изучение нового. Знать и уметь выполнять правила в игре «День и ночь» соблюдать правила безопасности при соревнованиях.		19.01	

19	Подвижные игры. Игра «Пятнашки».	1	Изучение нового. Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.		26.01	
20	Подвижные игры. Игра «Птички и клетка».	1	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		02.02	
21	Подвижные игры. Игра «Поймай снежок».	1	Учащиеся должны знать и понимать -правила сохранения и укрепления здоровья.		09.02	
22	Подвижные игры. Игра «Ловушка».	1	Знать и понимать правила сохранения и укрепления здоровья. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		16.02	
23	Подвижные игры. Игра «Рыбаки и рыбы».	1	Знать и уметь снимать эмоциональное напряжение, выражать эмоции радости, удовольствия, проводить профилактику робости.		02.03	
24	Подвижные игры. Игра «Свободное место».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Свободное место»; соблюдать правила безопасности при игре.		09.03	
25	Подвижные игры. Игра «Третий лишний».	1	Уметь использовать приобретенные знания и умения. Знать правила формирования красивой осанки.		16.03	
26	Подвижные игры. Игра «Море волнуется».	1	Знать и выполнять основные правила здорового образа жизни (ЗОЖ).		30.03	
27	Подвижные игры. Игра «Солнышко».	1	Знать о здоровом образе жизни. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		06.04	
28	Подвижные игры. Игра «Зелёная репка».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Зелёная репка»; соблюдать правила безопасности при игре.		13.04	
29	Подвижные игры. Игра «Змейка».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Зелёная репка»; соблюдать правила безопасности при игре.		20.04	

30	Подвижные игры. Игра «Река и ров».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Зелёная репка»; соблюдать правила безопасности при игре.		27.04	
31	Подвижные игры. Игра «Змейка».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Зелёная репка»; соблюдать правила безопасности при игре.		04.05	
32	Подвижные игры. Игра «Зелёная репка».	1	Знать и уметь выполнять правила при проведении игре «Зелёная репка»; соблюдать правила безопасности при игре.		11.05	
33	Подвижные игры. Игра «Третий лишний».	1	Уметь использовать приобретенные знания и умения. Знать правила формирования красивой осанки.		18.05	
34	Подвижные игры. Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.	1	Знать о здоровом образе жизни. Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.		25.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34ч.</b>				