

«Рассмотрено»
Руководитель ШМО
Сид Г.Г.Сибгатуллина
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»
Заместитель директора по УР
МБОУ «Большеелгинская СОШ»
Вал Э.Р.Валева
«28» августа 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Большеелгинская
СОШ»
Миннигалеева
Приказ № 109
от «28» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» для 3 класса
МБОУ «Большеелгинская средняя
общеобразовательная школа»

Составила: учитель начальных классов
первой квалификационной категории Хаматвалеева К.Г.

Рассмотрено на заседании педагогического совета
протокол №1 от «28» августа 2023 г.

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон № 273-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан от 22.07.2013 №68-ЗРТ «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 (с изменениями и дополнениями, далее – ФГОС НОО);
- Примерная основная образовательная программа начального общего образования. (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол 1/15 от 08.04.2015 г.);
- Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254;
- Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан (введена в действие приказом № 92 от 29.08.2019);
- Учебный план МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 72 о/д от 29.08.2022 года;
- Годовой календарный учебный график МБОУ «Большеелгинская средняя общеобразовательная школа» Рыбно-Слободского муниципального района Республики Татарстан на 2022-2023 учебный год, утвержденный приказом № 73 о/д от 29.08.2022 года;
- Устав МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Программа воспитания МБОУ «Большеелгинская СОШ»;
- Положение о рабочей программе МБОУ «Большеелгинская СОШ»

Особенности организации учебного процесса по предмету

Физическая культура в начальной школе изучается с 1 по 4 класс. На изучение физической культуры отводится во 3 классе 68 ч (2 ч в неделю). Рабочая программа рассчитана на 68 ч.

Форма промежуточной аттестации: зачёт по нормативам / годовая оценка

1. **Обучение ведется по учебнику:** «Мой друг – физкультура» /В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2013.

Цель и задачи курса

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

У ученика будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

– чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Ученик получит возможность для формирования:

– внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебнопознавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

– выраженной устойчивой учебнопознавательной мотивации учения;

– устойчивого учебнопознавательного интереса к новым общим способам решения задач;

– адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

– положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

– компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

– морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;

– установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

– осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;

– эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

– принимать и сохранять учебную задачу;

– учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

– планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

– учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

– осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

– оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;

– адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

– различать способ и результат действия;

Ученик получит возможность научиться:

– в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

– преобразовывать практическую задачу в познавательную;

– проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

– самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Ученик получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приёмами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Ученик получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Ученик 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).

Ученик 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

Ученик 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;

Ученик получит возможность научиться:

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

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

выполнять организующие строевые команды и приёмы;

выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;

плавать

выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Личностные результаты освоения функциональной грамотности:

- формулировать и объяснять собственную позицию в конкретных ситуациях общественной жизни на основе полученных знаний с позиции норм морали и общечеловеческих ценностей, прав и обязанностей гражданина.

Метапредметные результаты освоения функциональной грамотности:

- находить и извлекать информацию в различном контексте; объяснять и описывать явления на основе полученной информации; анализировать и интегрировать полученную информацию; формулировать проблему, интерпретировать и оценивать её; делать выводы, строить прогнозы, предлагать пути решения».

Содержание курса

3 класс

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физической деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.

Спуски в основной стойке.

Подъем «лесенкой».

Торможение «плугом»

Плавание: Упражнения по совершенствованию техники движения рук. Влияние плавания на состояние здоровья

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Модуль «Школьный урок» для НОО

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

Предмет	Реализация программы воспитания
Физическая культура	Задачи физического воспитания младших школьников такие: 1) укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию; 2) формировать двигательные умения и навыки; 3) вооружать учеников знаниями по физической культуре, гигиене, о правилах закаливания; 4) развивать двигательные (физические) качества; 5) формировать интерес к физкультуре и потребность заниматься ей; 6) воспитывать позитивные морально-волевые качества; 7) готовить учеников к сдаче норм комплекса ГТО.

Примерное календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	Примечание
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры	1	1.09	
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	5.09	
3	Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3X10м	1	8.09	
4	Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность	1	12.09	
5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол»	1	15.09	
6	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат	1	19.09	
7	Тестирование метания мяча на дальность	1	22.09	
8	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	26.09	

9	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с. <i>1 октября - Международный день пожилых людей.</i>	1	29.09	
10	Тестирование прыжка в длину с места. <i>Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации) (4 октября).</i>	1	3.10	
11	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	6.10	
12	Тестирование виса на время	1	10.10	
13	Футбольные упражнения в парах	1	13.10	
14	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1	17.10	
15	Броски и ловля мяча в парах	1	20.10	
16	Закаливание.	1	24.10	
17	Ведение мяча	1	27.10	
18	Подвижные игры.	1	7.11	
19	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие.	1	10.11	
20	Варианты выполнения кувырка вперёд <i>Всероссийский урок «История самбо» (16 ноября)</i>	1	14.11	
21	Кувырок назад	1	17.11	
22	Стойка на голове. Стойка на руках.	1	21.11	
23	Круговая тренировка	1	24.11	
24	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	28.11	
25	Лазание и перелезание по гимнастической стенке	1	1.12	
26	Прыжки в скакалку	1	5.12	
27	Прыжки в скакалку в тройках <i>10 декабря - Всемирный день футбола.</i>	1	8.12	

28	Лазание по канату в три приёма	1	12.12	
29	Упражнение на гимнастическом бревне	2	15.12	
30	Круговая тренировка	1	19.12	
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке	1	22.12	
32	Варианты вращения обруча	1	26.12	
33	Круговая тренировка	1	29.12	
34	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	9.01	
35	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок	1	12.01	
36	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	1	16.01	
37	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	1	19.01	
38	Одновременный двухшажный ход на лыжах	1	23.01	
39	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах	1	26.01	
40	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах	1	30.01	
41	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	1	2.02	
42	Подвижная игра на лыжах «Перекаты»	1	6.02	
43	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1	9.02	
44	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	1	13.02	
45	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	16.02	
46	Полоса препятствий. <i>День защитника Отечества.</i>	1	20.02	
47	Усложнённая полоса препятствий	1	27.02	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1.03	
49	Прыжок в высоту спиной вперёд. <i>Всемирный день иммунитета (1 марта).</i>	1	5.03	
50	Эстафеты с мячом. Подвижные игры	1	12.03	

51	Броски мяча через волейбольную сетку	1	15.03	
52	Подвижная игра «Пионербол»	1	19.03	
53	Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу	1	22.03	
54	Контрольный урок по волейболу	1	2.04	
55	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»	1	5.04	
56	Броски набивного мяча правой и левой рукой	1	9.04	
57	Тестирование виса на время. 7 апреля - Всемирный день здоровья.	1	12.04	
58	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.	1	16.04	
59	Тестирование прыжка в длину с места	1	19.04	
60	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись	1	23.04	
61	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с	1	26.04	
62	Знакомство с баскетболом	1	30.04	
63	Тестирование метания малого мяча на точность	1	3.05	
64	Спортивная игра «Баскетбол» <i>Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)(30 апреля)</i>	1	7.05	
65	Технические действия в воде. Имитационные упражнения.	1	10.05	
66	Освоение техники умений плавать. Имитационные упражнения. Просмотр видеofilmа. <i>29 апреля - Международный день танца.</i>	1	14.05	
67	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1	17.05	
68	Тестирование челночного бега 3X10м. Спортивные игры	1	21.05 24.05	

	Итого:	68		

Учебно-методическое обеспечение

1. В. И. Лях .Мой друг – физкультура. Москва. Просвещение, 2013.
2. 2.А.Ю.Патрикеев. Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. – Москва « ВАКО», 2015

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	20 раз и более	19-15 раз	Менее 15 раз	19 и более	18 – 14	Менее 14 раз
Прыжок в длину с места, см	150см и больше	149 – 131см	130 и меньше	143 и дальше	142 – 126	125 и меньше
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	+6 см и более	От 0 до +5	Менее 0 см	+6 см и более	От 0 до +5	Менее 0 см
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	5,9 – 6,3с	6,4 и более	6,2 и меньше	6,3 – 6,5с	6,6 и меньше
Бег 1000 м	Без учета времени					