

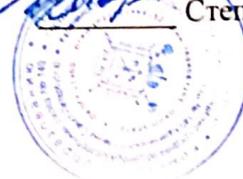
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 149 КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Решением педагогического совета
ГБОУ СОШ № 149
Протокол № 7 от 27.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 400 от 27.082020 г.
Директор ГБОУ СОШ № 149
 Степанова Е.В.



Рабочая программа по
физической культуре

(Наименование учебного предмета в соответствии с учебным планом)

для 3 классов

Ф.И.О. учителя: Калимуллин Александр Рафикович

Педагогический стаж: 9 лет

Квалификационная категория: Первая

Санкт-Петербург

2020 год

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФГОС) 1-4 классов

Рабочая программа по физической культуре для 1 класса составлена в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования) (для 1- 4 классов);
3. Примерной программой по физической культуре.

Содержание учебного предмета направлено на обучение жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Содержание программного материала:

- Естественные основы.
- Социально-психологические основы.
- Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.
- Подвижные игры.
- Гимнастика с элементами акробатики.
- Легкоатлетические упражнения.

На изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов. В 1 классе – 99 ч (33 учебные недели). Во 2-4 классах на уроки физической культуры отводится по 102 часа (3 ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе согласно базисному плану).

Рабочая учебная программа включает в себя: пояснительную записку, общую характеристику учебного предмета, структуру предмета, место предмета в учебном плане, УМК, цели и задачи предмета, описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета, планируемые результаты (личностные, метапредметные и предметные достижения учащихся), содержание учебного предмета, распределение учебного времени прохождения программного

материала, требования к уровню физической подготовленности учащихся, формы контроля, календарно-тематическое планирование,

УМК «Школа России».

Пояснительная записка.

Программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии:

- Закона об образовании Российской Федерации № 273 – ФЗ от 29.12.12 (с изменениями и дополнениями),
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
- Устава ГБОУ СОШ № 149.
- Основной образовательной программы «ГБОУ средняя общеобразовательная школа №149» Калининского района, г. Санкт-Петербург.
- Календарным графиком ГБОУ средней общеобразовательной школы № 149 Калининского района Санкт Петербурга.
- Примерной программы основного общего образования по Физической культуре.
 - Учебно-методического комплекса по Физической культуре для 3 классов
Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
 - воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.
- Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
 - соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
 - расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
 - усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности,

составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в

активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО).

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета:

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь

раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по

признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования. Лыжная подготовка заменена на кроссовую.

Согласно учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 ч, из расчета 3 часа в неделю из которых 1 час отводится на теоретическое занятие с использованием технологий дистанционного обучения.

Учебно-методический комплекс

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И.Лях. – 3-е издание. – М.: Просвещение, 2016. – 176 с.: ил. – (Школа России).

Критерии оценивания:

Учебные нормативы для 3 класса

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ			ДЕВОЧКИ		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Прыжок в длину с места (см)	140	120	110	130	110	100
2	Метание набивного мяча (см)	270	240	200	240	200	170
3	«Челночный бег» 4х9 м (сек.)	11.3	11.7	12.4	11.7	12.4	14.0
4	Прыжки со скакалкой за 1 мин.	45	35	25	45	35	25
5	Поднимание туловища за 1 мин.	30	25	20	26	20	16
6	Наклон вперед сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
7	Бег 60 м. (сек)	11.0	11.9	13.6	11.4	12.8	14.4
8	Метание малого мяча 150г (м)	26	22	18	18	15	12
9	Подтягивание в висе (раз)	6	4	3	15	10	7

10	Ходьба на лыжах 1 км.	6.30	7.00	7.40	7.00	7.30	8.10
11	Прыжок в длину с разбега (см)	3.00	2.80	2.20	260	220	200
12	Лазание по канату (м)	5	4	3	4	3	2
13	Кросс 1500 м. (мин.,сек.)	10.5 0	11.3 0	11.0 0	11.00	10.40	10.30

Тематическое планирование 3 класс

Вид программного материала	Количество часов (уроков) 3А	3Б	3В
Базовая часть	50	50	50
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	В процессе урока	В процессе урока
Подвижные игры	12	12	12
Гимнастика с элементами акробатики	12	12	12
Легкоатлетические упражнения	13	13	13
Кроссовая подготовка	15	15	15
Вариативная часть	18	18	18
Подвижные игры с элементами баскетбола	16	16	16
В зале	68	68	68
Бассейн	34	34	34
ИТОГО	102	102	102

Дата		№ уро ка	Тема урока	Вид контроля
------	--	----------------	------------	--------------

Поурочно-тематическое планирование 3 класс (102 часов)

			Легкая атлетика (7часов)		
			1	Инструктаж по Т.Б. Правила поведения на уроке. Бег с высоким подниманием бедра. Игра.	Правильно выполнять основные движения в беге, правила ТБ на уроках физкультуры.
			2	Возникновение Физической культуры и спорта.	Знать возникновение Физической культуры и спорта.
			3	Бег 30 м и 60 м. Понятия: эстафета, старт, финиш. Игра.	Правильно бегать с макс. скоростью до 60м.
			4	Олимпийские игры.	
			5	Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, приземляться на две ноги.
			6	Твой Организм ч.1.	Знание учащихся об организме.
			7	Бросок набивного мяча. Игра.	Правильно выполнять основные движения в броске набивного мяча.
			Кроссовая подготовка (7 часов)		
			8	Твой Организм ч.2.	Знание учащихся об организме.
			9	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Измерение роста, веса, силы.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
			10	Сердце и сосуды.	
			11	Равномерный бег 4 мин. Подтягивание на перекладине. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.
			12	Органы чувств ч. 1.	
			13	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
			14	Органы чувств ч.2.	
			Гимнастика (12 часов)		
			15	Инструктаж по Т.Б. Строевые команды. Перекаты и группировка. Игра.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы.
			16	Личная гигиена.	
			17	Повороты на месте. Акробатическое соединение.	Правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы в комбинации.
			18	Закаливание.	
			19	Перестроение. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	Правильно выполнять строевые упражнения, висы.

			20	Мозг и нервная система.	
			21	Перестроение в колонну по три. Подтягивание в висе. Игра.	Правильно выполнять строевые упражнения, подтягивание в висе.
			22	Органы дыхания.	
			23	Передвижение по диагонали. Ходьба по бревну. Игра.	Правильно выполнять упражнения в равновесии.
			24	Пища, пищеварения, питательные вещества.	
			25	Повороты. Лазание и перелезание. Игра.	Правильно выполнять лазание и перелезание на гимнастической скамейке.
			26	Вода и питьевой режим.	
			Подвижные игры (12 часов)		
			27	Инструктаж по Т.Б. ОРУ на формирование правильной осанки. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
			28	Тренировка ума и характера.	
			29	Челночный бег 3x10м с кубиками. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
			30	Спортивная одежда и обувь.	
			31	Эстафеты с предметами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры с прыжками.
			32	Самоконтроль.	
			33	Эстафеты с мячами. Игры.	Правильно выполнять эстафеты, играть в подвижные игры.
			34	Повороты. Многоскоки. Игры.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, играть в подвижные игры с бегом.
			35	Эстафеты с прыжками. Игры.	Правильно выполнять эстафеты с прыжками, играть в подвижные игры.
			36	ОРУ с предметами. Игры.	Правильно выполнять ОРУ, играть в подвижные игры.
			37	Челночный бег 3x10м. Игры.	Правильно выполнять основные движения в челночном беге, играть в подвижные игры.
			38	Упражнения на развитие ловкости. Игры.	Правильно выполнять упр. на развитие ловкости,

					играть в подвижные игры с бегом.
		Подвижные игры на основе баскетбола (16 часа)			
			39	Инструктаж по Т.Б. Основные стойки и передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять стойки и передвижения.
			40	Упражнения с мячами. Игра.	Правильно владеть мячом.
			41	Ведение мяча шагом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
			42	Ловля и передача мяча в движении. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля.
			43	Ведение мяча шагом и бегом. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
			44	Бросок двумя руками от груди. Игра.	Правильно осуществлять бросок мяча.
			45	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, ведение.
			46	Ловля, передача и ведение мяча. Бросок в кольцо. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, передача, ловля, бросок.
			47	Передвижения баскетболиста. Игра.	Правильно выполнять передвижения.
			48	Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра.	Правильно владеть мячом: держание, ведение.
			49	Ловля и передача мяча. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча.
			50	Ловля и передача мяча в парах. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять ловлю и передачу мяча в парах.
			51	Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
			52	Бросок, ловля и передача мяча снизу. Эстафеты.	Правильно осуществлять бросок, ловлю и передачу мяча.
			53	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	Правильно осуществлять бросок и ловлю мяча.
			54	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	Правильно владеть мячом, играть в мини-баскетбол.
		Кроссовая подготовка (7 часов)			
			55	Инструктаж по Т.Б. Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
			56	Равномерный бег 4 мин. Преодоление малых препятствий. Игра.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут.

			57	Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом.
			58	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку вперед.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
			59	Равномерный бег 5 мин. Прыжки через скакалку назад.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут.
			60	Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы, бега.	Правильно бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом.
			61	Чередование ходьбы и бега. Кросс 1 км.	Правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.
			Легкая атлетика (7 часов)		
			62	Инструктаж по Т.Б. Сочетание различных видов ходьбы и бега. Бег с ускорением.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.
			63	Бег 30 м и 60 м. Игра.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе; бегать с максимальной скоростью до 60м.
			64	ОРУ. Прыжок в высоту с разбега. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту с места и с разбега.
			65	Многоскоки. Прыжок в высоту. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту
			66	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Прыжок в длину с места. Игра.	Правильно выполнять основные движения в прыжках в.
			67	Бег на короткие дистанции.	Развитие скорости и отработка различных видов старта.
			68	Эстафетный бег.	Правильность передачи палочки, действие в команде.
			Бассейн(34 часа)		
			69	Плавание	
			70	Плавание	
			71	Плавание	

72	Плавание	
73	Плавание	
74	Плавание	
75	Плавание	
76	Плавание	
77	Плавание	
78	Плавание	
79	Плавание	
80	Плавание	
81	Плавание	
82	Плавание	
83	Плавание	

84	Плавание	
85	Плавание	
86	Плавание	
87	Плавание	
88	Плавание	
89	Плавание	
90	Плавание	
91	Плавание	
92	Плавание	
93	Плавание	
94	Плавание	

				95	Плавание	
				96	Плавание	
				97	Плавание	
				98	Плавание	
				99	Плавание	
				100	Плавание	
				101	Плавание	
				102	Плавание	

В настоящем документе пропущено,
пропущено и скреплено печатью
22 (двадцать два) листа(ов)
Директор



Степанова Е. В.