

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» разработана на основе авторской программы Матвеева А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2013, соответствующей федеральному компоненту государственного стандарта начального общего образования. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Рабочая программа включает в себя:

1. Пояснительную записку.
2. Общую характеристику курса физическая культура.
3. Место курса физическая культура в учебном плане.
4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса физическая культура.
5. Содержание курса физическая культура.
6. Календарно-тематическое планирование.
7. Контрольно-измерительные материалы (Приложение1)

Для реализации программы используется учебник: Физическая культура. 3-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений. Матвеев А.П.- М.: Просвещение, 2011г.

Общая характеристика курса.

Программа состоит из трех разделов:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент);
- «Способы физкультурной деятельности» (операциональный компонент)
- «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ по видам спорта, в настоящей программе жизненно важные навыки и умения распределяются по соответствующим темам программы: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры». Раздел «Плавание» и «Лыжные гонки» исключены из учебного материала, так как нет базы для проведения занятий. Систематическое проведение игр формируют основные двигательные навыки и их качественные характеристики – быстроту, силу, выносливость. Эмоциональность игр предоставляет возможность для проведения личных качеств и инициативы. Программа предлагает для изучения темы, связанные с историей физической культуры и спорта, личной гигиеной, организацией самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

Целями учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Реализация целей учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане.

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (ФГОС НОО) рабочая программа для 3-го класса предусматривает обучение физической культуре в объеме 3 часа в неделю. В соответствии с Учебным планом и Годовым календарным учебным графиком МБОУ "Школа № 24" на 2018 – 2019 учебный год рабочая программа **рассчитана на 100 часов**.

Планируемые результаты освоения курса физической культуры 3 класса:

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закаляющих процедур.
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

Регулятивные

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.
- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- проводить водные закаливающие процедуры (обливание под душем)
- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

- рассказывать о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси, о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных, об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные

Учащиеся научатся:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем).

Учащиеся получат возможность научиться:

- подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке (см. табл. 3).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8-5,6 | 6,3-6,9 | 6,6-6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-6,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 м | Без учета времени. | | | | | |

Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности:

| Наименование раздела учебного предмета, курса (количество часов) | Содержание учебного предмета, курса | Формы организации учебных занятий | Основные виды учебной деятельности |
|--|---|--|---|
| Знания о физической культуре -4 часа | Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. | 1 Комбинированный урок 2-4 Обобщение и систематизация знаний | Пересказывать тексты по истории развития физической культуры. Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа. Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних |

| | | | |
|---|--|--|--|
| | | | <p>народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.</p> <p>Характеризовать комплекс, как упражнения, которые выполняют последовательно.</p> <p>Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность.</p> |
| <p>Способы физкультурной деятельности- 5 часов</p> | <p>Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.</p> <p>Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса во время и после выполнения физических упражнений. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> | <p>5-6 Изучение нового материала</p> <p>7-9 Обобщение и систематизация знаний.</p> | <p>Составлять комплексы ОРУ</p> <p>Измерять (пальпаторно) ЧСС</p> <p>Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности</p> |
| <p>Физическое совершенствование- 91 часа</p> <p>Из них:</p> <p>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 3 часа</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность (89 часов):</p> <ul style="list-style-type: none"> - Легкая атлетика 27 часов; - Подвижные и спортивные игры 35 часов; - Гимнастика с основами акробатики 27 часов. - промежуточная аттестация 2 часа | <p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p>Гимнастика с основами акробатики.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>История возникновения акробатики и гимнастики.</p> <p>Техника ранее освоенных акробатических упражнений: стойки, седы, упоры, приседы, положений лёжа на спине и перекатов на спине, группировки из положения стоя и лёжа на спине. Кувырок вперёд. Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. Кувырок назад с выходом в разные исходные положения.</p> <p>Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. Прыжки на месте со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.</p> <p>Гимнастические упражнения.</p> <p>Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма.</p> <p>Подводящие упражнения для освоения передвижений</p> | <p>10-12 Уроки изучения и первичного закрепления новых знаний.</p> <p>13-14 Изучение нового материала</p> <p>15 Урок - контроля</p> <p>16-18 Урок изучения и первичного закрепления новых знаний.</p> <p>19 Урок – контроля</p> <p>20 Урок изучения нового материала</p> <p>21-22 Уроки практикум</p> <p>23 Урок – контроля</p> <p>24-26 Уроки изучения нового материала</p> | <p>Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения кувырка из упора присев в упор присев.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста.</p> <p>Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Демонстрировать технику прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения.</p> <p>Выполнять комплекс</p> |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90* и 180*.</p> <p>Преодоление полосы препятствий. Техника выполнения ранее освоенных прикладных упражнений: передвижение по гимнастической стенке. Спина к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов, спрыгивание с неё. Передвижение по наклонной скамейке вниз и вверх ходьбой и бегом, приставными шагами правым и левым боком. Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений.</p> <p>Лёгкая атлетика. Техника выполнения ранее освоенных легкоатлетических упражнений: прыжки в длину и высоту с места, равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжки в высоту с прямого разбега согнув ноги. Правила простейших соревнований.</p> <p>Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры. Ведение баскетбольного мяча ранее изученными способами: на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих</p> | <p>27-33 Обобщение и систематизация знаний 34 урок контроля 35-42 Урок изучения и первичного закрепления новых знаний. 43 Урок – контроля 44-45 Урок коррекции знаний 46 Урок – контроля 47-50 Комбинированные уроки 51 Урок – контроля 52-56 Обобщение и систематизация знаний 57-61 Уроки изучения и первичного закрепления новых знаний. 62-72 Комбинированные уроки 73-77 Изучение нового материала 78-83 Обобщение и систематизация знаний 84-87 Урок-практикум 88-89 Обобщение и систематизация знаний 90-91 Уроки повторения</p> | <p>общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Демонстрировать технику лазанья по канату в три приёма. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну и поворотов разными способами. Объяснять и демонстрировать технику передвижения по гимнастической скамейке разными способами. Преодолевать полосу препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. Объяснять и демонстрировать технику высокого старта при выполнении беговых упражнений. Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники прыжки в высоту с прямого разбега в условиях соревновательной деятельности. Составлять правила простейших соревнований. Организовывать и проводить соревнования по составленным правилам. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в</p> |
|--|--|---|--|

| | | | |
|--|--|---|---|
| | <p>упражнений для развития мышц рук и ног.</p> <p>Волейбол. История возникновения игры в волейбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных способов подачи мяча. Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками. Комплекс общеразвивающих упражнений для укрепления пальцев рук. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины Комплекс общеразвивающих упражнений для развития мышц ног. Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками.</p> <p>Футбол. История возникновения игры в футбол. Правила игры. Совершенствование техники выполнения ранее освоенных действий игры в футбол. Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол.</p> <p>Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на развитие внимания, силы, ловкости и координации движений. На материале раздела «Легкая атлетика»: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на развитие координации движений, выносливости и быстроты. Подвижные игры разных народов. Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные</p> | <p>изученного материала 92 Урок контроля 93-96 Обобщение и систематизация знаний 97-100 Комплексные уроки</p> | <p>баскетбол. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ведения мяча в беге по прямой, по дуге и «змейкой», обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом, ловлю и передачу мяча двумя руками от груди. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику подачи мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику прямой нижней передачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками. Развивать мышцы рук, ног, спины. Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и</p> |
|--|--|---|---|

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>упражнения и приёмы из национальных видов спорта.</p> <p>Общеразвивающие физические упражнения .</p> <p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: развитие гибкости, формирование осанки, внимания, силы, ловкости и координации движений.</p> <p>Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> <p>На материале раздела «Легкая атлетика»: развитие координации движений, выносливости и быстроты, силовых способностей.</p> <p>Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.</p> | | <p>спиной вперёд.</p> <p>Развивать мышцы рук, ног, спины.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Проявлять интерес к культуре своего народа, бережному отношению к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.</p> <p>Проявлять интерес к национальным видам спорта, активно включаться в национальные праздники и спортивные соревнования по национальным видам спорта.</p> <p>Выполнять гимнастические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях.</p> <p>Выполнять легкоатлетические упражнения для развития физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях.</p> <p>Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития</p> |
|--|---|--|--|

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | физических качеств и самостоятельно их использовать в домашних занятиях. Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств. |
|--|--|--|---|

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3 классе

| Раздел учебной программы по предмету | Номер урока | Тема урока | Количество часов | Дата | |
|--|-------------|--|------------------|----------|----------|
| | | | | По плану | По факту |
| Знания о физической культуре -4 часа | 1 | Правила ТБ при занятиях физической культурой. | 1 | 03.09 | |
| | 2 | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. | 1 | 05.09 | |
| | 3 | Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. | 1 | 07.09 | |
| | 4 | Физическое развитие и физическая подготовка. | 1 | 10.09 | |
| Способы физкультурной деятельности- 5 часов | 5 | Правила составления комплексов ОРУ. | 1 | 12.09 | |
| | 6 | Контроль за состоянием организма по ЧСС. | 1 | 14.09 | |
| | 7 | Игры и развлечения в зимнее время года. | 1 | 17.09 | |
| | 8 | Игры и развлечения в летнее время года. | 1 | 19.09 | |
| | 9 | Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 1 | 21.09 | |
| Физическое совершенствование- 94 часа | 10 | Оздоровительные формы занятий. | 1 | 24.09 | |
| | 11 | Развитие физических качеств. | 1 | 26.09 | |
| | 12 | Профилактика утомления. | 1 | 28.09 | |
| | 13 | Легкая атлетика. Правила ТБ. Бег с максимальной скоростью. | 1 | 01.10 | |
| | 14 | Бег 30м. | 1 | 03.10 | |
| | 15 | Бег 60м. | 1 | 05.10 | |
| | 16 | Челночный бег. Эстафеты. | 1 | 08.10 | |
| | 17 | Преодоление препятствий в беге. | 1 | 10.10 | |
| | 18 | Равномерный бег (7 мин). | 1 | 12.10 | |
| | 19 | Кросс 1 км. | 1 | 15.10 | |
| | 20 | Прыжок в длину с места. | 1 | 17.10 | |
| | 21 | Прыжок в длину с короткого разбега. | 1 | 19.10 | |
| | 22 | Прыжок в длину с полного разбега. | 1 | 22.10 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 23 | Прыжок в длину с разбега <i>(с зоны отталкивания)</i> . | 1 | 24.10 | |
| 24 | Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. | 1 | 26.10 | |
| 25 | Метание малого мяча с места на дальность. | 1 | 07.11 | |
| 26 | Броски набивного мяча. | 1 | 09.11 | |
| 27 | Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 1 | 12.11 | |
| 28 | Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 1 | 14.11 | |
| 29 | Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 1 | 16.11 | |
| 30 | Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | 1 | 19.11 | |
| 31 | Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. | 1 | 21.11 | |
| 32 | Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 1 | 23.11 | |
| 33 | Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. | 1 | 26.11 | |
| 34 | Промежуточная аттестация (1 этап) | 1 | 28.11 | |
| 35 | Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. | 1 | 30.11 | |
| 36 | Гимнастика. Правила ТБ. Группировка. | 1 | 03.12 | |
| 37 | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. | 1 | 05.12 | |
| 38 | Кувырок назад в упор присев. | 1 | 07.12 | |
| 39 | Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | 1 | 10.12 | |
| 40 | Кувырок вперед. | 1 | 12.12 | |
| 41 | 2-3 кувырка вперед слитно. | 1 | 14.12 | |
| 42 | Стойка на лопатках. | 1 | 17.12 | |
| 43 | Мост из положения лежа на спине. | 1 | 19.12 | |
| 44 | Акробатическая комбинация. | 1 | 21.12 | |
| 45 | Вис стоя и лежа. | 1 | 24.12 | |
| 46 | Вис на согнутых руках. | 1 | 26.12 | |
| 47 | Подтягивания в висе. | 1 | 09.01 | |
| 48 | Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. | 1 | 11.01 | |
| 49 | Ходьба приставными шагами по бревну <i>(высота до 1 м)</i> . | 1 | 14.01 | |
| 50 | Ходьба танцевальными шагами по бревну <i>(высота до 1 м)</i> . | 1 | 16.01 | |
| 51 | Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. | 1 | 18.01 | |
| 52 | Комбинация на бревне. | 1 | 21.01 | |
| 53 | Лазание по канату. | 1 | 23.01 | |
| 54 | Прыжок с разбега ноги врозь через козла. | 1 | 25.01 | |

| | | | | |
|----|--|---|-------|--|
| 55 | Прыжок с разбега согнув ноги через козла. | 1 | 28.01 | |
| 56 | Прыжки со скакалкой. | 1 | 30.01 | |
| 57 | Прыжки группами на длинной скакалке. | 1 | 01.02 | |
| 58 | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. | 1 | 04.02 | |
| 59 | Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | 1 | 06.02 | |
| 60 | Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. | 1 | 08.02 | |
| 61 | Переноска партнера в парах. | 1 | 11.02 | |
| 62 | Гимнастическая полоса препятствий. | 1 | 13.02 | |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола. | 1 | 15.02 | |
| 64 | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | 1 | 18.02 | |
| 65 | Ведение мяча в движении шагом. | 1 | 20.02 | |
| 66 | Ведение мяча в движении бегом. | 1 | 22.02 | |
| 67 | Бросок двумя руками от груди. | 1 | 25.02 | |
| 68 | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. | 1 | 27.02 | |
| 69 | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. | 1 | 01.03 | |
| 70 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | 04.03 | |
| 71 | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. | 1 | 06.03 | |
| 72 | Ловля и передача мяча в движении в квадратах. | 1 | 11.03 | |
| 73 | Ведение мяча с изменением скорости. | 1 | 13.03 | |
| 74 | Подвижные игры на основе волейбола. Перемещения. | 1 | 15.03 | |
| 75 | Остановка скачком после ходьбы и бега. | 1 | 18.03 | |
| 76 | Передача мяча подброшенного партнером. | 1 | 20.03 | |
| 77 | Во время перемещения по сигналу – передача мяча. | 1 | 01.04 | |
| 78 | Передача в парах. | 1 | 03.04 | |
| 79 | Передачи у стены. | 1 | 05.04 | |
| 80 | Прием снизу двумя руками. | 1 | 08.04 | |
| 81 | Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. | 1 | 10.04 | |
| 82 | Многократные передачи в стену. | 1 | 12.04 | |
| 83 | Передачи в парах через сетку. | 1 | 15.04 | |
| 84 | Двухсторонняя игра. | 1 | 17.04 | |
| 85 | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча. | 1 | 19.04 | |
| 86 | Ведение мяча с ускорением. | 1 | 22.04 | |
| 87 | Удар по неподвижному мячу. | 1 | 24.04 | |
| 88 | Удар с разбега по катящемуся мячу. | 1 | 26.04 | |
| 89 | Остановка катящегося мяча. | 1 | 29.04 | |

| | | | | | |
|--|-----|--|---|-------|--|
| | 90 | Тактические действия в защите. | 1 | 06.05 | |
| | 91 | Легкая атлетика. Встречная эстафета. | 1 | 08.05 | |
| | 92 | Промежуточная аттестация (2 этап) | 1 | 13.05 | |
| | 93 | Бег на результат (30 м). | 1 | 15.05 | |
| | 94 | Бег 60м | 1 | 17.05 | |
| | 95 | Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. | 1 | 20.05 | |
| | 96 | Равномерный медленный бег (7мин). | 1 | 22.05 | |
| | 97 | Бег (8 мин). Развитие выносливости. | 1 | 24.05 | |
| | 98 | Кросс 1 км. | 1 | 27.05 | |
| | 99 | Прыжок в длину с разбега. | 1 | 29.05 | |
| | 100 | Прыжок в длину с места. Многоскоки. Итоги учебного года. | 1 | 31.05 | |

Система контроля знаний и умений учащихся:

| Вид контроля | Тема | Тема урока | Дата |
|--|--|--|--------------|
| Промежуточная аттестация - 1 этап | Тестовый контроль по итогам изучения темы – «Физическое совершенствование» | Промежуточная аттестация - 1 этап | 28.11 |
| Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль. | Проверка результатов освоения курса физическая культура 3 класса | Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль. | 13.05 |

Приложение 1

Контрольно-измерительные материалы

| | класс | Мальчики | | | девочки | | |
|--|---------|-------------------|------|------|-------------------|------|------|
| | отметка | «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Бег 30 метров с высокого старта (сек) | 1 | 5.6 | 7.3 | 7.5 | 5.8 | 7.5 | 7.6 |
| | 2 | 5.4 | 7.0 | 7.1 | 5.6 | 7.2 | 7.3 |
| | 3 | 5.1 | 6.7 | 6.8 | 5.3 | 6.9 | 7.0 |
| | 4 | 5.0 | 6.5 | 6.6 | 5.2 | 6.5 | 6.6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 1 | 155 | 115 | 100 | 150 | 110 | 90 |
| | 2 | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| | 3 | 175 | 130 | 120 | 160 | 135 | 110 |
| | 4 | 185 | 140 | 130 | 170 | 140 | 120 |
| Челночный бег 3x10 метров (сек) | 1 | 9.9 | 10.8 | 11.2 | 10.2 | 11.3 | 11.7 |
| | 2 | 9.1 | 10.0 | 10.4 | 9.7 | 10.7 | 11.2 |
| | 3 | 8.8 | 9.9 | 10.2 | 9.3 | 10.3 | 10.8 |
| | 4 | 8.6 | 9.5 | 9.9 | 9.1 | 10.0 | 10.4 |
| Подтягивание на высокой перекладине (раз) | 1 | 4 | 2 | 1 | — | — | — |
| | 2 | 4 | 2 | 1 | — | — | — |
| | 3 | 5 | 3 | 1 | — | — | — |
| | 4 | 5 | 3 | 1 | — | — | — |
| Подтягивание на низкой перекладине (раз) | 1 | — | — | — | 12 | 4 | 2 |
| | 2 | — | — | — | 14 | 6 | 3 |
| | 3 | — | — | — | 16 | 7 | 3 |
| | 4 | — | — | — | 18 | 8 | 4 |
| Бег 1000 метров (мин) | 1 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 2 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 3 | Без учета времени | | | Без учета времени | | |
| | 4 | 5.00 | 5.40 | 6.00 | 5.30 | 6.10 | 7.00 |
| Многоскок 8 прыжков (в метрах) | 1 | 8.8 | 7.0 | 5.0 | 7.0 | 6.0 | 4.8 |
| | 2 | 12.5 | 9.0 | 7.0 | 11.5 | 8.5 | 6.0 |
| | 3 | 13.0 | 10.0 | 7.5 | 12.0 | 9.5 | 6.5 |
| | 4 | 14.0 | 12.0 | 10.5 | 13.0 | 11.5 | 9.5 |
| Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток | 1 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 |
| | 3 | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |

| | | | | | | | |
|--|---|--------------------|-----|-----|--------------------|-------|-----|
| | 4 | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Наклон вперёд, сидя на полу (см) | 1 | 9 | 3 | 1 | 11,5 | 6 | 2 |
| | 2 | 7,5 | 3 | 1 | 12,5 | 6 | 2 |
| | 3 | 7,5 | 3 | 1 | 13 | 6 | 2 |
| | 4 | 8,5 | 4 | 2 | 14 | 7 | 3 |
| Бег на выносливость 6 - минутный бег (метры) | 1 | 1100 | 730 | 700 | 900 | 600 | 500 |
| | 2 | 1150 | 800 | 750 | 950 | 650 | 550 |
| | 3 | 1200 | 850 | 800 | 1000 | 700 | 600 |
| | 4 | 1250 | 900 | 850 | 1050 | 750 | 650 |
| Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек) | 1 | 7 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| | 2 | 9 | 7 | 6 | 8 | 7 | 6 |
| | 3 | 11 | 9 | 8 | 10 | 8 | 5 |
| | 4 | 13 | 11 | 10 | 13 | 12 | 11 |
| Метание мяча на дальность (в метрах) | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 2 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 3 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 4 | 28 25 20 | | | 20 | 15 12 | |
| Подъём туловища лежа на спине за 1 мин. (раз) | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 2 | 30 | 20 | 15 | 25 | 15 | 10 |
| | 3 | 35 | 25 | 20 | 30 | 20 | 15 |
| | 4 | 38 | 35 | 30 | 35 | 30 | 25 |
| Прыжки через скакалку за 1 минуту (раз) | 1 | Техника выполнения | | | Техника выполнения | | |
| | 2 | 50 | 30 | 20 | 60 | 40 | 30 |
| | 3 | 60 | 40 | 30 | 70 | 50 | 40 |
| | 4 | 70 | 50 | 40 | 80 | 60 | 50 |

