

## 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 (Приложение 1)

Для реализации программы используется: «Физическая культура» 2 класс: учебник для общеобразоват. организаций/ А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014; Матвеев, А. П. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014; Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. - М.: Просвещение, 2014.

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 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 99 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 получают 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
<b>Знания о физической культуре -4 часа</b>	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><b>Способы физкультурной деятельности- 5 часов</b></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><b>Физическое совершенствование- 90 часа</b></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"> <li>- Легкая атлетика 27 часов;</li> <li>- Подвижные и спортивные игры 35 часов;</li> <li>- Гимнастика с основами акробатики 27 часов.</li> <li>- промежуточная аттестация 2 часа</li> </ul>	<p>Спортивно-оздоровительная деятельность.</p> <p><b>Гимнастика с основами акробатики.</b></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><b>Гимнастические упражнения.</b></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><b>Преодоление полосы препятствий.</b> 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><b>Лёгкая атлетика.</b> 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><b>Баскетбол.</b> 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>27-34 Обобщение и систематизация знаний 35 урок контроля 36-42 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 90-93 Урок 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><b>Волейбол.</b> 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><b>Футбол.</b> 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><b>Подвижные игры.</b> 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 94 Урок контроля 95-96 Обобщение и систематизация знаний 97-99 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><b>Общеразвивающие физические упражнения .</b></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
<b>Знания о физической культуре -4 часа</b>	1	Правила ТБ при занятиях физической культурой.	1	05.09	
	2	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.	1	06.09	
	3	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	1	07.09	
	4	Физическое развитие и физическая подготовка.	1	12.09	
<b>Способы физкультурной деятельности- 5 часов</b>	5	Правила составления комплексов ОРУ.	1	13.09	
	6	Контроль за состоянием организма по ЧСС.	1	14.09	
	7	Игры и развлечения в зимнее время года.	1	19.09	
	8	Игры и развлечения в летнее время года.	1	20.09	
	9	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1	21.09	
<b>Физическое совершенствование- 90 часа</b>	10	Оздоровительные формы занятий.	1	26.09	
	11	Развитие физических качеств.	1	27.09	
	12	Профилактика утомления.	1	28.09	
	13	Легкая атлетика. Правила ТБ. Бег с максимальной скоростью.	1	03.10	
	14	Бег 30м.	1	04.10	
	15	Бег 60м.	1	05.10	
	16	Челночный бег. Эстафеты.	1	10.10	
	17	Преодоление препятствий в беге.	1	11.10	
	18	Равномерный бег (7 мин).	1	12.10	
	19	Кросс 1 км.	1	17.10	
	20	Прыжок в длину с места.	1	18.10	
	21	Прыжок в длину с короткого разбега.	1	19.10	
	22	Прыжок в длину с полного разбега.	1	24.10	

23	Прыжок в длину с разбега <i>(с зоны отталкивания)</i> .	1	25.10	
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	08.11	
27	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.	1	09.11	
28	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.	1	14.11	
29	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	15.11	
30	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	1	16.11	
31	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками.	1	21.11	
32	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты.	1	22.11	
33	Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	1	23.11	
34	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	28.11	
35	<b>Промежуточная аттестация ( 1 этап)</b>	1	29.11	
36	Гимнастика. Правила ТБ. Группировка.	1	30.11	
37	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	05.12	
38	Кувырок назад в упор присев.	1	06.12	
39	Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	07.12	
40	Кувырок вперед.	1	12.12	
41	2-3 кувырка вперед слитно.	1	13.12	
42	Стойка на лопатках.	1	14.12	
43	Мост из положения лежа на спине.	1	19.12	
44	Акробатическая комбинация.	1	20.12	
45	Вис стоя и лежа.	1	21.12	
46	Вис на согнутых руках.	1	26.12	
47	Подтягивания в висе.	1	27.12	
48	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.	1	09.01	
49	Ходьба приставными шагами по бревну <i>(высота до 1 м)</i> .	1	10.01	
50	Ходьба танцевальными шагами по бревну <i>(высота до 1 м)</i> .	1	11.01	
51	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.	1	16.01	
52	Комбинация на бревне.	1	17.01	
53	Лазание по канату.	1	18.01	
54	Прыжок с разбега ноги врозь через козла.	1	23.01	

55	Прыжок с разбега согнув ноги через козла.	1	24.01	
56	Прыжки со скакалкой.	1	25.01	
57	Прыжки группами на длинной скакалке.	1	30.01	
58	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.	1	31.01	
59	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.	1	01.02	
60	Перелазание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.	1	06.02	
61	Переноска партнера в парах.	1	07.02	
62	Гимнастическая полоса препятствий.	1	08.02	
63	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	13.02	
64	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	14.02	
65	Ведение мяча в движении шагом.	1	15.02	
66	Ведение мяча в движении бегом.	1	20.02	
67	Бросок двумя руками от груди.	1	21.02	
68	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	1	22.02	
69	Ловля и передача мяча на месте в квадратах.	1	27.02	
70	Ведение мяча с изменением направления.	1	28.02	
71	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.	1	01.03	
72	Ловля и передача мяча в движении в квадратах.	1	06.03	
73	Ведение мяча с изменением скорости.	1	07.03	
74	Подвижные игры на основе волейбола. Перемещения.	1	13.03	
75	Остановка скачком после ходьбы и бега.	1	14.03	
76	Передача мяча подброшенного партнером.	1	15.03	
77	Во время перемещения по сигналу – передача мяча.	1	20.03	
78	Передача в парах.	1	03.04	
79	Передачи у стены.	1	04.04	
80	Прием снизу двумя руками.	1	05.04	
81	Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.	1	10.04	
82	Многократные передачи в стену.	1	11.04	
83	Передачи в парах через сетку.	1	12.04	
84	Двухсторонняя игра.	1	17.04	
85	Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча.	1	18.04	
86	Ведение мяча с ускорением.	1	19.04	
87	Удар по неподвижному мячу.	1	24.04	
88	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	25.04	
89	. Промежуточная аттестация ( 2 этап)	1	26.04	

	90	Остановка катящегося мяча	1	08.05	
	91	Тактические действия в защите.	1	15.05	
	92	Легкая атлетика. Встречная эстафета.	1	16.05	
	93	Бег на результат (30 м).	1	17.05	
	94	Бег 60м	1	22.05	
	95	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы.	1	23.05	
	96	Равномерный медленный бег (7мин).	1	24.05	
	97	Бег (8 мин). Развитие выносливости.	1	29.05	
	98	Кросс 1 км.	1	30.05	
	99	Прыжок в длину с разбега.	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	<b>29.11</b>
Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль.	Проверка результатов освоения курса физическая культура 3 класса	Промежуточная аттестация - 2 этап. Итоговый контроль.	<b>26.04</b>

### Приложение 1 Контрольно-измерительные материалы

	класс	Мальчики			девочки		
	отметка	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
<b>Бег 30 метров с высокого старта (сек)</b>	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
<b>Прыжок в длину с места (см)</b>	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

<b>Челночный бег 3x10 метров (сек)</b>	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
<b>Подтягивание на высокой перекладине (раз)</b>	1	4	2	1	—	—	—
	2	4	2	1	—	—	—
	3	5	3	1	—	—	—
	4	5	3	1	—	—	—
<b>Подтягивание на низкой перекладине (раз)</b>	1	—	—	—	12	4	2
	2	—	—	—	14	6	3
	3	—	—	—	16	7	3
	4	—	—	—	18	8	4
<b>Бег 1000 метров (мин)</b>	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
<b>Многоскок 8 прыжков (в метрах)</b>	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
<b>Метание мяча в цель с 6 метров из 5 попыток</b>	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
<b>Наклон вперед, сидя на полу (см)</b>	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
<b>Бег на выносливость 6 - минутный бег (метры)</b>	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
<b>Сгибание- разгибание рук в упоре лежа (за 30 сек)</b>	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
<b>Метание мяча на</b>	1	Техника выполнения			Техника выполнения		

дальность (в метрах)	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

