

Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»
Руководитель ОО:
Директор МБОУ Андреевской СШ №3
 / Геращенко Е.Н./
приказ от 30.08.2022 г. № 182)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу «Физическая культура»

Уровень общего образования: начальное общее образование (3 класс)

Количество часов: (106 часов, 3 ч в неделю)

Праздничные дни – 23.02.2023, 08.03.2023г.

Выходные дни- 24.02.2023г.

Учитель: Яценко Ольга Анатольевна

СОДЕРЖАНИЕ

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
2. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ
3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

1.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (24 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (22 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, реползание по-пластунски.

Лыжная подготовка (20 часов)

Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. Способы передвижений на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход. Повороты: переступанием на месте, в движении. Спуск: в основной, низкой стойке. Подъём: «лесенкой», «ёлочкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры (30 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

2. Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ уро ка	Дата		Тема урока	Кол- во часов	Тип урока	Планируемые результаты (Задачи урока)	Виды учебной деятельности и универсальных учебных действий	Вид контрол я	Домашнее задание
	План	Факт							
1	2	3	5	6	7	8	9	10	12
Лёгкая атлетика и подвижные игры (24 ч.) Физическое воспитание.									
1	01.09	01.09	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Вводный	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.	Фронтальный опрос	Комплекс №1
2	02.09	02.09	История зарождения физической культуры на территории Древней Руси.	1	Изучение нового материала	1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. 2. Повторить повороты направо, налево в движении. 3. Повторить подвижную игру «Мышеловка».	Пересказывать тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. Выполнять повороты в движении. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс №1
3	07.09	07.09	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	Комплексный	1. Рассказать о физической подготовке и её связи с развитием основных физических качеств. 2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. 3. Повторить подвижную игру «Пустое место».	Понимать и рассказывать связь физической подготовки с развитием основных физических качеств. Характеризовать показатели физического развития. Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих команд.	Текущий	Комплекс №1

4	08.09	08.09	Передвижение по диагонали.	1	Комплексный	1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три. 2. Разучить передвижение по диагонали. 3. Разучить подвижную игру «Передал - садись». 4. Развивать координацию движений.	Осваивать технику перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три; передвижения по диагонали. Проявлять качество координации движений. Осваивать двигательные действия в подвижной игре.	Текущий	Комплекс №1
5	09.09	09.09	Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.	1	Комплексный	1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Повторить передвижение по диагонали. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Выполнять передвижения по диагонали. Осваивать технику ходьбы в разном темпе.	Текущий	Комплекс №1
6	14.09	14.09	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	Комплексный	1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. 2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 3. Повторить бег на носках. 4. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Выполнять ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы. Описывать технику беговых упражнений.	Текущий	Комплекс №1
7	15.09	15.09	Челночный бег 3x10м.	1	Учетный	1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов. 2. Повторить челночный бег 3x10м. 3. Повторить подвижную игру «Мяч соседу».	Осваивать технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. Проявлять координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10м.	Челночный бег 3x10м. (на время)	Комплекс №1
8	16.09	16.09	Бег с изменением частоты и длины шагов.	1	Комплексный	1. Разучить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть.	Выполнять прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперёд. Осваивать технику бега различными способами.	Текущий	Комплекс №1
9-10	21.09 22.09	21.09 22.09	Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек.	2	Комплексный	1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Осваивать технику бега с изменением частоты и длины шагов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	Текущий	Комплекс №1

11-12	23.09 28.09	23.09 28.09	Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад.	2	Комплексный	1.Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2.Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробы, вороны». 4.Развивать координацию движений.	Проявлять координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. Осваивать технику прыжков на двух ногах через скакалку.	Текущий	Комплекс №1
13	29.09	29.09	Равномерный медленный бег.	1	Комплексный	1. Равномерный медленный бег. 2.Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4.Воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время бега. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре.	Текущий	Комплекс №1
14-15	30.09 05.10	30.09 05.10	Комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	2	Комплексный	1.Повторить бег из различных исходных положений. 2.Разучить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал - садись».	Выполнять и составлять комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.	Текущий	Комплекс №1
16	06.10	06.10	Метание теннисного мяча в вертикальную цель.	1	Комплексный	1.Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 метров. 3.Разучить подвижную игру «Попади в мяч».	Осваивать технику метания теннисного мяча в цель. Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель. Излагать правила и условия проведения игры «Попади в мяч».	Текущий	Комплекс №1
17	07.10	07.10	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Комплексный	1.Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2.Разучить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Попади в мяч».	Выполнять и составлять комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Текущий	Комплекс №1

18-19	12,13 /10	12,13 /10	Метание теннисного мяча в горизонтальную цель.	2	Учетный	1.Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров. 2.Повторить прыжок в высоту с прямого разбега. 3. Повторить подвижную игру «Волк во рву».	Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. Осваивать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Оценка техники выполнения	Комплекс №1
20	14.10	14.10	Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.	1	Комплексный	1.Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров 3.Подвижная игра «Вызов номеров». 4.Воспитывать внимание.	Осваивать технику выполнения прыжков через скакалку. Проявлять качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений.	Текущий	Комплекс №1
21	19.10	19.10	Броски набивного мяча (1 кг.) от груди на дальность.	1	Учетный	1. Повторить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. 2.Повторить бросок набивного мяча (1 кг.) от груди на дальность. 3. Подвижная игра «Третий лишний». 4.Развивать силу.	Проявлять качество силы в бросках набивного мяча от груди. Моделировать технику выполнения игровых действий в подвижной игре «Третий лишний».	Броски набивного мяча (1 кг.)(на дальность)	Комплекс №1
22	20.10	20.10	Прыжки через скакалку с продвижением вперед.	1	Комплексный	1.Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 2.Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 3. Подвижная игра «Совушка».	Осваивать технику прыжков через скакалку с продвижением вперед. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки.	Текущий	Комплекс №1
23	21.10	21.10	Преодоление препятствий.	1	Комплексный	1.Преодолеть полосу препятствий с использованием элементов легкой атлетики. 2.Развивать быстроту.	Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество быстроты при преодолении полосы препятствий.	Текущий	Комплекс №1
24	26.10	26.10	Подвижные игры.	1	Комплексный	1.Повторить подвижные игры по выбору учеников. 2.Воспитывать взаимопомощь.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс №1
Гимнастика с основами акробатики (22 ч.) Эстетическое воспитание.									

25	27.10	27.10	Правила поведения на уроках гимнастики.	1	Вводный	1.Повторить с правилами поведения на уроках гимнастики. 2.Повторить ходьбу на носках по перевернутой скамейке (ограниченная площадь опоры). 3.Повторить подвижную игру «Запрещённое движение».	Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Текущий	Комплекс №2
26	28.10	28.10	Кувырок вперёд.	1	Комплексный	1.Повторить кувырок вперёд из упора присев. 2.Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги. 3.Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Текущий	Комплекс №2
27	09.11	09.11	Кувырки вперёд.	1	Комплексный	1.Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2.Повторить лазание по гимнастической стенке. 3.Повторить подвижную игру «Не давай мяч водящему».	Совершенствовать технику выполнения кувырков вперёд. Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырков вперёд. Описывать технику гимнастических упражнений.	Текущий	Комплекс №2
28-29	10.11 11.11	10.11 11.11	Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.	2	Изучение нового материала	1.Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2.Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3.Повторить эстафету с обручами.	Знать и применять правила составления комплексов упражнений. Проявлять качество координации при выполнении кувырков вперёд.	Текущий	Комплекс №2
30-31	16.11 17.11	16.11 17..11	Стойка на лопатках из упора присев.	2	Комплексный	1.Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3.Повторить подвижную игру «Совушка».	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать упражнения на развитие качества гибкости.	Текущий	Комплекс №2
32-33	18.11 23.11	18.11 23.11	«Мост» из положения лёжа на спине.	2	Комплексный	1.Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3.Подвижная игра «Передай мяч». 4.Развивать гибкость.	Осваивать технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. Проявлять качество гибкости при выполнении гимнастических упражнений.	Текущий	Комплекс №2

34	24.11	24.11	Вис, согнув ноги.	1	Комплексный	1.Разучить вис, согнув ноги. 2.Повторить «мост» из положения лёжа на спине. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Развивать силу.	Выявлять типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Текущий	Комплекс №2
35	25.11	25.11	Комплекс ритмической гимнастики.	1	Комплексный	1.Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.Повторить вис, согнув ноги. 3.Подвижная игра «Запрещённое движение». 4.Развивать координацию.	Проявлять силу при выполнении вися, согнув ноги. Осваивать технику выполнения упражнений ритмической гимнастики.	Текущий	Комплекс №2
36-37	30.11 01.12	30.11 01.12	Перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.	2	Комплексный	1.Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики. 2.Разучить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Осваивать технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении переката назад.	Текущий	Комплекс №2
38	02.12	02.12	Перелезание через препятствие (высота 90 см.).	1	Комплексный	1.Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см.). 2.Повторить перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой. 3.Разучить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Выявлять типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей».	Текущий	Комплекс №2
39-40	07.12 08.12	07.12 08.12	Вис на согнутых руках.	2	Комплексный	1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см.). 2.Разучить вис на согнутых руках. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». 4.Развивать силу.	Осваивать технику вися на согнутых руках. Проявлять силу при выполнении вися.	Текущий	Комплекс №2
41-42	09.14 /12	09.12 14.12	Переползание по – пластунски.	2	Комплексный	1.Повторить вис на согнутых руках. 2.Разучить переползание по – пластунски. 3. Повторить подвижную игру «Передай мяч».	Осваивать технику переползания по – пластунски.	Текущий	Комплекс №2

43	15.12	15.12	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1	Учетный	1.Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. 2.Повторить переползание по – пластунски. 3. Подвижная игра «Охотники и утки».	Выполнять подтягивание на низкой перекладине. Проявлять выносливость и силу при подтягивании.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	Комплекс №2
44	16.12	16.12	Комбинация из элементов акробатики.	1	Комплексный	1.Повторить элементы акробатики (кувырки вперед, стойка на лопатках, «мост», перекуты в группировке). 2.Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод».	Совершенствовать технику элементов акробатики. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений.	Текущий	Комплекс №2
45	21.12	21.12	Полоса препятствий.	1	Комплексный	1.Повторить комбинацию из элементов акробатики. 2.Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики. 3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».	Применять навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. Проявлять качество ловкости и координации в преодолении полосы препятствий.	Текущий	Комплекс №2
46	22.12	22.12	Подвижные игры.	1	Комплексный	1.Подвижные игры по выбору учеников. 2.Воспитание выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс №2
Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе (20 ч.) Экологическое воспитание.									
47	23.12	23.12	Правила проведения на уроках по лыжной подготовке.	1	Вводный	1.Рассказать о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. 2.Повторить передвижение скользящим шагом. 3.Равномерное передвижение до 500 м.	Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Фронтальный опрос	Комплекс №3
48	28.12	28.12	Повторение поворотов переступанием на месте.	1	Комплексный	1.Совершенствовать передвижение скользящим шагом. 2.Повторить повороты переступанием вокруг пяток и носков лыж. 3.Игра на лыжах «Воротца».	Осваивать технику скользящего шага без палок. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Текущий	Комплекс №3

49-50	29.12 30.12	29.12 30.12	Поворот переступанием в движении.	2	Учетный	1.Разучить поворот переступанием в движении. 2.Познакомить с попеременным двухшажным ходом. 3. Равномерное передвижение до 800 м.	Осваивать технику поворотов переступанием в движении. Проявлять выносливость при передвижении на 800 м.	Равномерное передвижение до 800 м	Комплекс №3
51-52	12.01 13.01	12.01 13.01	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	2	Комплексный	1.Разучить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Повторить поворот переступанием в движении. 3.Игра «Снежком в цель».	Осваивать технику передвижения попеременным двухшажным ходом. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Текущий	Комплекс №3
53-54	18.01 19.01	18.01 19.01	Спуск в основной стойке.	2	Учетный	1.Повторить передвижение попеременным двухшажным ходом. 2.Повторить спуск в основной стойке. 3.Повторить поворот переступанием при спуске.	Выявлять типичные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода. Объяснять технику выполнения спуска.	Оценка техники выполнения	Комплекс №3
55-56	20.01 25.01	20.01 25.01	Спуск в низкой стойке.	2	Комплексный	1.совершенствовать передвижение попеременным двухшажным ходом. 2. повторить спуск в низкой стойке. 3.повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Проявлять быстроту в игровой деятельности.	Текущий	Комплекс №3
57	26.01	26.01	Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений.	1	Комплексный	1.рассказать о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. 2.совершенствовать спуск в низкой стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 800 м.	Иметь представление о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.	Текущий	Комплекс №3
58	27.01	27.01	Подъём «лесенкой».	1	Комплексный	1.повторить подъём «лесенкой». 2.совершенствовать спуск в низкой стойке. 3.развивать силу.	Совершенствовать технику подъёма «лесенкой». Моделировать технику подъёма и спуска.	Текущий	Комплекс с №3

59	01.02	01.02	Подъём «ёлочкой».	1	Комплексный	1.разучить Подъём «ёлочкой». 2.повторить спуск в основной стойке. 3. Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом до 1000 м. 4.воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>
60	02.02	02.02	Торможение падением.	1	Комплексный	1.повторить подъём «ёлочкой». 2.повторить торможение падением набок. 3.повторить игру на лыжах «Кто дальше?».	Осваивать технику подъёма «ёлочкой». Объяснять технику выполнения торможения падением.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>
61	03.02	03.02	Равномерное передвижение по дистанции.	1	Учетный	1.совершенствовать подъём «ёлочкой». 2. Равномерное передвижение до 1200 м. 3. повторить подвижную игру «Быстрый лыжник».	Выявлять типичные ошибки в технике подъёма «ёлочкой». Проявлять выносливость при передвижении на 1200 м.	Равномерное передвижение до 1200 м	<i>Комплекс №3</i>
62	08.02	08.02	Торможение «плугом».	1	Комплексный	1.разучить торможение «плугом». 2.совершенствовать технику подъёмов «лесенкой» и «ёлочкой». 3.игра «Снежком в цель».	Осваивать технику торможения «плугом». Проявлять координацию при выполнении торможений и подъёмов.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>
63	09.02	09.02	Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах.	1	Комплексный	1.повторить торможение «плугом». 2. Совершенствование изученных способов передвижения на лыжах. 3. воспитывать выносливость.	Выявлять типичные ошибки при выполнении торможения «плугом». Объяснять технику выполнения торможения.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>
64	10.02	10.02	Спуски и подъёмы изученными способами.	1	Комплексный	1.совершенствование торможения«плугом». 2.совершенствование техники спусков и подъёмов изученными способами. 3. игра «Снежком в цель».	Проявлять полученные навыки при спусках и подъёмах.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>
65	15.02	15.02	Равномерное передвижение.	1	Учетный	1.Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м. 2. воспитывать выносливость.	Проявлять выносливость при передвижении по дистанции.	Равномерное передвижение по дистанции до 1500 м	<i>Комплекс №3</i>
66	16.02	16.02	Эстафеты и подвижные игры на лыжах и санках.	1	Комплексный	1.повторить изученные на уроках игры и эстафеты на лыжах и санках.	Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №3</i>

Лёгкая атлетика и подвижные игры (34 ч.) Физическое воспитание.

67	17.02	17.02	Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1	Вводный	1.повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2.повторить бег с изменением направления. 3.повторить подвижную игру «Вызов номеров».	Знать технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Излагать правила и условия проведения игры «Вызов номеров».	<i>Фронтальный опрос</i>	<i>Комплекс №4</i>
68	22.02	22.02	Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств.	1	Изучение нового материала	1.познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств. 2.повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы. 3.подвижная игра «Волк во рву».	Измерять длину и массу тела, показатели физических качеств. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
69-70	23.02 24.02	01.03 02.03	Смыкание приставными шагами в шеренге.	2	Комплексный	1.повторить смыкание приставными шагами в шеренге. 2.повторить ходьбу противходом. 3.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Выполнять ходьбу противходом. Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
71-72	01.03 02.03	03.03 09.03	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	2	Комплексный	1.обучить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. 3. подвижная игра «Мышеловка».	Осваивать технику прыжка в длину способом «согнув ноги». Моделировать комплекс упражнений на развитие координации.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
73-74	03.03 08.03	10.03 15.03	Прыжки с высоты.	2	Комплексный	1.повторить прыжок в длину способом «согнув ноги». 2.обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см. 3.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.	Выявлять типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». Осваивать технику спрыгивания с препятствия.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
75-76	09.03 10.03	16.03 17.03	Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги».	2	Учетный	1.повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см. 2.совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги». 3.повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».	Проявлять прыгучесть при выполнении прыжков. Осваивать технику прыжковых упражнений.	<i>прыжок в длину способом «согнув ноги»</i>	<i>Комплекс №4</i>

77-78	15.03 16.03	22.03 23.03	Метание малого мяча на дальность.	2	Учетный	1.Повторить метание малого мяча на дальность. 2. Повторить метание малого мяча на заданное расстояние. 3. подвижная игра «Третий лишний».	Выявлять типичные ошибки в технике метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Оценка техники выполнения</i>	<i>Комплекс №4</i>
79-80	17.03 22.03	24.03 05.04	Броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность.	2	Комплексный	1.разучить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2. повторить подвижную игру «Передал - садись». 3.развивать силу.	Осваивать технику бросков набивного мяча (1 кг.) из-за головы на дальность. Проявлять качество силы при бросках набивного мяча.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
81-83	23.03 24.03 05.04	06.04 07.04 12.04	Броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх.	3	Комплексный	1.повторить броски набивного мяча (1кг.) из-за головы на дальность. 2.разучить броски набивного мяча (1кг.) снизу вперед-вверх. 3.разучить подвижную игру «Линейная эстафета».	Осваивать технику бросков набивного мяча снизу вперед-вверх. Взаимодействовать в группах в подвижной игре.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
84-86	06.04 07.04 12.04	13.04 14.04 19.04	Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений.	3	Комплексный	1.рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений. 2.повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед. 3.повторить «Линейная эстафета».	Иметь представление о соревновательных упражнениях. Применять навыки эстафетного бега в игровой деятельности. Описывать технику прыжков через скакалку.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
87-88	13.04 14.04	20.04 21.04	Ведение баскетбольного мяча.	2	Комплексный	1.обучить ведению баскетбольного мяча. 2.равномерный бег до 4 минут. 3.повторить подвижную игру «Невод».	Осваивать технику ведения баскетбольного мяча. Проявлять выносливость во время бега.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
89-90	19.04 20.04	26.04 27.04	Ведение баскетбольного мяча «змейкой».	2	Комплексный	1.повторить ведение баскетбольного мяча. 2.обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой». 3. подвижная игра «Мышеловка».	Выявлять типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
91-92	21.04 26.04	28.04 03.05	Бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.	2	Комплексный	1.обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой». 3. повторить подвижную игру «Пингвины с мячом».	Осваивать технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>

93-95	27.04 28.04 03.05	04.05 05.05 10.05	Ведение футбольного мяча.	3	Комплексный	1.повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками. 2.обучить ведению футбольного мяча. 3.равномерный бег до 5 минут.	Осваивать технику ведения футбольного мяча. Проявлять выносливость в беге.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
96-98	04.05 05.05 10.05	11.05 12.05 17.05	Совершенствование элементов спортивных игр.	3	Комплексный	1.повторить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 2.повторить задания с элементами спортивных игр. 3. подвижная игра «Передал - садись».	Выполнять элементы спортивных игр.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
99-106	11.05 12.05 17.05 18.05 19.05 24.05 25.05 26.05	18.05 19.05 24.05 25.05 26.05	Подвижные игры и эстафеты.	5	Комплексный	1.повторить подвижные игры и эстафеты по выбору учеников.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	<i>Текущий</i>	<i>Комплекс №4</i>
	106	103	Итого						

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

К концу 3 класса

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
 - познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
 - понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Согласовано
Протокол заседания
Методического совета
МБОУ Андреевская СШ№3
от 25.08.2022 г. № 1.
_____ /Синько Н.А./

Согласовано
Заместителем директора по УР
_____ /Синько Н.А./
26.08.2022 г.