

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Таналыкская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено
на МО учителей физической
культуры и технологии *Прот. №1.*
«31» 08 20 20 г.
Руководитель МО
Евч. Е.В.Баулина



С подтверждаю
Директор MAOY
«Таналыкская ООШ»
Л.Б. Карпунина Л.Б. Карпунина
«31» 08 20 20 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
3 класс
на 2020 - 2021 учебный год

Программу составил учитель начальных классов
Татьяна Ивановна Суворова
I квалификационная категория

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса общеобразовательной школы разработана на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон об образовании) от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ;
- Федерального образовательного стандарта начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования РФ от 06.10.2009 г. № 373(п.19.5) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»;
- Федерального компонента государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.03.2004г. № 1089;
- Письма департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации «О рекомендации к использованию примерной образовательной программы начального общего образования» от 16 августа 2010 г. № 03-48;
- Приказа Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» от 30.08.2013 г. № 1015;
- Примерной основной программы начального общего образования (одобренной решением федерального от 8 апреля 2015 г. № 1/15);
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Таналыкская ООШ»;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

Учебно-методический комплект:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития

кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широкое использование компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с

мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность.

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Учебно-тематический план 1-4 классов

Разделы программы	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре (История физической культуры. Физическая культура и спорт в современном обществе. Базовые понятия физической культуры. Физическая культура человека.)	В процессе урока			
Организация и проведение занятий физической культурой	В процессе урока			
Оценка эффективности занятий физической культурой	В процессе урока			
Легкая атлетика	27	30	30	30
Гимнастика с основами акробатики	24	24	24	24
Льжные подготовка	16	16	16	16
Подвижные игры	32	32	32	32
Всего часов	99	102	102	102

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
 Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич
 Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : [http:// www.nachalka.com/](http://www.nachalka.com/)

**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» для 3 класса
 на 2020-2021 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание урока	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата
				Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками , оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	01.09. 20

2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	02.09.
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	04.09.
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	08.09.
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	09.09.

							к учению.	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положитель ного отношения к учению.	11.09.
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументирова ть допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положитель ного отношения к учению.	15.09.
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбини рованный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осуществлят ь продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	16.09.
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	Осуществлят ь продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность,	18.09.

					ошибочность результата		инициативу, ответственность.	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	22.09.
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты.	23.09.
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу,	25.09.

					результата.		ответствен ность.	
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбини рованный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлят ь продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность.	29.09.
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбини рованный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлят ь продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность.	30.09.
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбини рованный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель- ности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель- ность, инициативу, ответственно сть, причины	02.10.

							неудач.	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.	06.10.
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	07.10.
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	09.10.
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-	13.10.

					или ошибочность результата.		ность.	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	14.10.
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	16.10.
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	20.10.
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Самостоятельно оценивать свои действия и	Осуществляют продуктивное взаимодействие	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении	21.10.

				сосудистой системы.	содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	ие между сверстниками и педагогами.	поставленных целей.	
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществляют продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	23.10.
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	06.11.
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	10.11.
27	Игровые упражнения и	Комбини	Уметь проявлять	Факты истории	Осознание	Стремление к	Значение	11.11.

	подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	рованный 1 час	физические качества (ловкость, быстроту).	развития физической культуры.	человеком себя как представителя страны и государства.	справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	физической культуры в жизнедеятельности человека.	
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	13.11.
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	17.11.
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	18.11.

				упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	ми палками.	и выполнении упражнений.		
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веровочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическим и палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастически ми палками.	Осваивать универсальны е умения по взаимодейст вию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенство вание осанки и координации.	20.11.
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатически х упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	24.11.
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатически х упражнений.	Осваивать универсаль ные умения работы по группам самостоятель но.	Развитие координацион ных способностей.	25.11.
34	Перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	27.11.

	Стойка на лопатках.		2-3 кувырка вперед.		выполнении акробатических упражнений.			
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	01.12.
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	02.12.
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	04.12.
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	08.12.

	лежа на спине. Развитие координации.				упражнений.			
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	09.12.
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	11.12.
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие.	15.12.
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и	Уметь выполнять акробатические	Соблюдать правила техники	Находить ошибки, уметь их	Развитие координационных	16.12.

	Развитие координации.		раздельно.	элементы слитно и раздельно.	безопасности при выполнении акробатических упражнений.	исправлять.	способностей.	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	18.12.
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	22.12.
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	23.12.
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со	Активно включаться в работу, проявлять	25.12.

				деятельность.		сверстниками	смекалку и сообразительность.	
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	29.12.
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	12.01. 21
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	13.01.
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	15.01.
51	Ловля и передача мяча в	Комбини	Уметь ловит и	Совершенство-	Оценивать	Осваивать	Проявлять	19.01.

	движении.	рванный 1 час	передавать мяч разными способами.	вание техники владения мячом.	приобретенные навыки владения мячом.	универсальны е умения работы в парах.	ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбини рованный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальны е умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	20.01.
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенство вать технику владения мячом.	Умение корректироват ь и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	22.01.
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодейс твовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	26.01.
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контроль ный 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении	Взаимодейс твовать в группах при выполнении технических действий в	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	27.01.

					эстафет.	играх.		
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	29.01.
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	02.02.
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	03.02.
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный 1 час	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на	Умение высказывать и аргументировать свое	Значение ежедневных занятий спортом на организм	05.02.

					отдыхе.	мнение.	человека.	
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	09.02.
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	10.02.
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	12.02.
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	16.02.

						язык.		
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	17.02.
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	19.02.
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	23.02.
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах,	24.02.

						обгоняющему	выносливость.	
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	26.02.
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	02.03.
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со своими сверстниками	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	03.03.
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	05.03.

72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательно - контрольный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	09.03.
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	10.03.
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	12.03.
75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательно - контрольный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	16.03.
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по	Различать допустимые и недопустимые	Взаимодействовать в группах при	Проявлять координацию, внимание и	17.03.

				ограниченному пространству.	формы поведения во время игры.	выполнении игровых действий.	ловкость во время проведения подвижных игр.	
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	19.03.
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	30.03.
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	31.03.
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	02.04.
81	Бросок мяча снизу на	Комбини-	Уметь выполнять	Осваивать	Осваивать	Осваивать	Проявлять	06.04.

	месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	рованный 1 час	бросок мяча.	технику владения мячом.	универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	07.04.
83	Эстафеты с мячом	Соревно- вательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	09.04.
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбини рованный 1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятель ной организации и проведении	Осваивать универсаль ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	13.04.

					подвижных игр.	игровой деятельности.		
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	14.04.
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	16.04.
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	20.04.
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	21.04.
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игровые упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,	23.04.

							доброжелательности.	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	27.04.
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	28.04.
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	30.04.
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	04.05.
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения	Соблюдать правила техники	Умение сотрудничать при	Развивать скорость, выносливость.	05.05.

	Беговые упражнения.			беговых упражнений.	безопасности при выполнении упражнений на улице.	выполнении совместных беговых упражнений.		
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	07.05.
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	11.05.
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	12.05.
98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых	Развивать скорость, ловкость.	14.05.

						упражнений.		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	18.05.
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	19.05.
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	21.05.
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой). Теоретическое тестирование.	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при	Осваивать универсальные умения по взаимодействию и в группах при	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой	25.05.

				выполнении прыжковых упражнений.	проведении игр со скакалкой.		деятельности.	
--	--	--	--	----------------------------------	------------------------------	--	---------------	--

Перечень контрольно-оценочных работ в 3 классе по предмету «Физическая культура» на 2020-2021 учебный год.

№	№ урока	Вид работы	Тема	Дата проведения
1	Урок № 102	Теоретическое тестирование	Итоговый контроль теоретических знаний по физической культуре за 3 класс	25.05.21

Теоретическое тестирование по физической культуре для учащихся 3 класса.

I часть.

Выбери правильный вариант.

1. *Что означает термин «Здоровье»?*

- а) Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие;
- б) Состояние, при котором отсутствуют болезни.

2. *Древнегреческие игры Олимпиады праздновались...*

- а) в Афинах,
- б) в Спарте,
- в) в Олимпии.

3. *Какой из перечисленных видов относится к спортивной игре?*

- а) Футбол,
- б) Салки,
- в) Коньки.

4. *Признаки, характерные для правильной осанки:*

- а) развёрнутые плечи, ровная спина;
- б) опущенные плечи и голова.

5. *Какими основными качествами должны обладать спортивная одежда и обувь?*

- а) удобство и прочность;

б) соответствие виду спорта.

6. *Какие физические качества формирует физическая культура?*

а) силу, гибкость, быстроту, выносливость, ловкость;

б) прыгучесть, приседания, наклон, внимание, реакцию.

7. *Какой вид спорта называют «королевой» спорта?*

а) гимнастику,

б) лёгкую атлетику,

в) футбол.

8. *Гибкость как двигательное качество человека легко и свободно сгибать и прогибать своё тело. Какое упражнение развивает это качество?*

а) гимнастический шпагат,

б) бег на 30 м,

в) прыжки.

9. *Выносливость – это физическое качество человека длительное время выполнять заданную работу. Какое упражнение развивает это качество?*

а) длительный бег,

б) прыжки в длину,

в) метание.

10. *Сила - это физическое качество человека преодолевать внешнее сопротивление посредством мышечных напряжений. Какое упражнение развивает это качество?*

а) «мост»,

б) подтягивание,

в) бег.

11. *Быстрота - это физическое качество человека выполнять движения с возможно большей скоростью. Какое упражнение развивает это качество?*

а) бег в быстром темпе (бег на 30 м),

б) метание,

в) отжимание.

12. *Ловкость - это физическое качество человека координировать движения, уметь быстро переключаться с одних движений на другие. Какое упражнение развивает это качество?*

а) подтягивание,

б) челночный бег (бег 3 по 10 м),

в) наклон из положения сидя.

13. *Что такое гиподинамия?*

а) вид спорта;

б) малоподвижный образ жизни;

в) акробатическое упражнение.

II часть.

Дополни, вставь недостающее.

1..Напиши упражнения для основных частей тела

- а) голова _____
б) руки _____
в) туловище _____
г) ноги _____

2. Физическая культура может превратить человека:

слабого в _____, трусливого в _____, больного в _____.

3. _____ – система мероприятий, позволяющая использовать естественные силы природы такие как солнце, воздух и вода.

4. Допиши акробатические упражнения: кувырок, _____.

5. Какие предметы используются в упражнениях художественной гимнастики?

Допиши: мяч, _____.

6. На каких гимнастических снарядах выполняют упражнения спортивной гимнастики?

Допиши: Конь, _____.

7. Результатом игры в баскетбол является _____,

а в футболе _____.

8. Расположите упражнения зарядки в правильном порядке:

Приседание

Прыжки

Ходьба

Потягивание

Рывки (руками)

Наклон.

9. _____ помогает полностью пробудить наш организм после сна.

10. _____ - положение нашего тела (привычная поза человека в вертикальном положении).

11. Какой строй называется шеренгой, а какой колонной?

Строй по росту в затылок друг другу - _____

Строй по росту плечом к плечу - _____.

12. В баскетболе мяч ведут _____, а в футболе _____.

Критерии оценивания:

Правильный ответ I части оценивается в один балл, а II части – в два балла.

«5» - 32-37 б.

«4» - 27-31 б.

«3» - 20-26 б.

«2» - 19 и ниже