

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №11 с.Волочаевка»

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

Н.А. Тишкова

подпись ФИО

«10» 08 2021 г.

«Утверждено»

Директор

Т.Я. Сидорова

подпись ФИО

Приказ № 189/1

от «11» августа 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
3 КЛАСС  
УРОВЕНЬ: БАЗОВЫЙ  
УЧИТЕЛЬ: ЛАРИОНОВА ОКСАНА ВАЛЕРЬЕВНА

2021 – 2022 учебный год

с. Волочаевка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» 3 класс разработана в соответствии с Примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 3/16 от 20 сентября 2016 года).  
2) Методического пособия по самбо для образовательных организаций (Приложение примерной программой учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования от 20 сентября 2016 года).

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»**

#### ***Планируемые личностные результаты***

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

#### ***Планируемые метапредметные результаты***

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

Самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения; осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы; создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

#### **Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования**

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

#### **Знания о физической культуре**

##### **Выпускник научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

##### **Выпускник получит возможность научиться:**

выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

*характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

#### **Способы физкультурной деятельности**

##### **Выпускник научится:**

отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

*вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;  
*выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

### **Физическое совершенствование**

#### **Выпускник научится:**

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);  
выполнять организующие строевые команды и приемы;  
выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);  
выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);  
выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);  
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
*выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*  
играть в баскетбол и футбол по упрощенным правилам;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;  
плавать, в том числе спортивными способами;  
выполнять передвижения на лыжах.

### **Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения**

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса. Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (гимнастические палки, обручи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина, ребристая доска, тренажеры — механотерапия и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц.

Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга; упражнения по плаванию

оздоровительного направления; упражнения по лыжной подготовке (скандинавской ходьбе) оздоровительной направленности. Рекомендуемые игры - баскетбол, футбол.

### Объем часов по программе

Блоки	Модули	Количество часов	Инвариантный блок	2 класс
Обязательная часть	Модуль 1 Легкая атлетика	22	легкая атлетика	22 часа
	Модуль 2 Самбо	14	гимнастика	10 часов
			самбо	4 часа
	Модуль 3 Спортивные игры	16	футбол	6 часов
			баскетбол	10 часов
Вариативная часть. Часть по выбору участников образовательных отношений	Модуль 4 Лыжная подготовка	16	лыжная подготовка	10 часов
	Модуль 5 региональные особенности		народные игры	6 часов
Общее количество часов в год				68 часов

### Содержание программы

Программа 3 класса по физической культуре составлена на основе модульной системы обучения в объеме 68 часов.

#### ***Знания о физической культуре (в течение уроков)***

*Физическая культура.* Народные игры как оздоровительный и культурный компонент.

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

*Физические упражнения.* Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

#### ***Способы физкультурной деятельности (в течение уроков)***

Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### ***Физическое совершенствование***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность (в течение уроков)***

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

### ***Спортивно-оздоровительная деятельность***

#### ***Модуль «Спортивные игры» 16 часа.***

##### ***Раздел «Футбол» 6 часов.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности.

Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель».

##### ***Раздел «Баскетбол» 10 часов.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте.

Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами».

Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».

#### ***Модуль «Самбо» 14 час.***

##### ***Раздел «Гимнастика» 10 часов.***

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше», «альпинисты», «змейка».

##### ***Раздел «Самбо (введение)» 4 часа..***

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.

Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом. Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний. Переворачивания партнера, стоящего в упоре на руках и коленях: захватом рук сбоку, рычагом, скручиванием захватом руки и ноги (снаружи, изнутри), захватом шеи и руки с упором голенью в живот. Активные и пассивные защиты от переворачиваний.

Перевороты. Комбинирование переворачиваний с вариантами удержаний.



### **Модуль «Легкая атлетика» 22 часа.**

*Освоение навыков ходьбы.* Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

*Освоение навыков бега.* Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

*Освоение навыков прыжков.* Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п.

**Овладение навыками метания.** Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние.

**Подвижные игры** беговой направленности: «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице».

Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».

**Вариативный блок. Часть по выбору участников образовательных отношений 27 часов.**

### **Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов.**

Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой». Обучение торможению «плугом», «упором». Обучение поворотам на месте и в движении. Прохождение дистанции до 800м. Эстафеты с этапами по 100 м.

Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия», «общий старт», «переноска палок», «старт шеренгами», «быстрый лыжник».

### **Модуль «Модуль отражающий национальные, региональные или этнокультурные особенности (Народные игры)» 6 часов.**

Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «коршун и наседка», «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник».

Игры, отражающие быт русского народа: «каравай», «невод», «охотники и утки», «ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки», «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».

Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «платочек-летуночек», «считалки», «третий – лишний», «чижик».

Игры, отражающие многовековые традиции боевой культуры (единоборств) - (храбрейших русских богатырей, легендарных полководцев, воинов земли русской): «тяни в круг», «бой петухов», «достань камешек», «перетяни за черту», «тяни за булаву», «борящаяся цепь», «цепи кованы», «перетягивание каната», «перетягивание прыжками», «вытолкни за круг». «защита укрепления», «сильный бросок», «каждый против каждого».

## **Тематическое планирование**

№ п/п	Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности обучающихся (УУД)	дата
<b>Легкая атлетика -11 часов</b>				
<b>1</b>	<b>Знания о физической культуре</b>	История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Техника безопасности. Ходьба с изменением длины и	Знать исторические и мифологические аспекты возникновения Олимпийских игр. <i>Освоение навыков ходьбы.</i>	

	<i>Из истории физической культуры</i>	частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.	
<b>2</b>	<b>Физические упражнения</b>	Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при занятиях физическими упражнениями. Подбирать спортивную форму в соответствии с разделами программы и температурным режимом, в том числе для занятий легкой атлетикой Уметь определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.	
<b>3</b>	<b>Способы физической деятельности</b>	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.	Знать о правильном планировании режима дня и соблюдать в повседневной жизни. Знать, понимать значение закаливающих процедур для укрепления здоровья. Включать в собственный режим дня закаливающие процедуры, различные комплексы физических упражнений, в том числе на формирование осанки, профилактике плоскостопия упражнения с предметом и без него.	



4	Освоение навыков бега.	Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике. Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО	
5		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «не оступись»		
6		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «вызов номеров»		
7		Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «невод»		
8		Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «третий лишний»		
9		Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «заяц без места»		
10		Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «пустое место»		
11		Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «салки с ленточками»		
<b>Модуль «Самбо» 14 час</b> <b>Раздел «Гимнастика» 10 часов</b>				
12		Гимнастика. Техника безопасности. Организующие команды и приёмы. Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи»	Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.	
13		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении.		

14		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
15		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать	
16		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
17		Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост.	Понимать значимость и систематично выполнять гимнастические упражнения. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	
18		Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	Осваивать технику простых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	
19		Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	Проявлять качества силы и выносливости, чувства координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	
20		Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.	Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)	
21		Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой.		
<b>Раздел «Самбо» (введение) 4 часов</b>				
22	<i>Самбо</i>	Самбо. Техника безопасности. Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека.	

23		Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приёмы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком.	Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России. Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности. Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	
24		Изучение приёмов в положении лёжа. Удержания: сбоку, со стороны головы, поперек, верхом.		
25		Варианты уходов от удержаний. Учебные схватки на выполнение изученных удержаний.		

#### Модуль «Народные игры» 6 часов

26		«Народные игры». Техника безопасности. Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «пчелки и ласточки», «попрыгунчики- воробушки», «кошки-мышки», «море волнуется», «у медведя во бору», «жоршун и наседка».	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. Формировать устойчивое уважительное отношение к культуре родной страны, эмоционально положительные основы к историческому наследию и к приобщению к здоровому образу жизни.	
27		Русские народные игры. Игры, отражающие отношение человека к природе: «стадо», «совушка», «хромая лиса», «филин и пташки». «лягушата», «медведь и медовый пряник».		
28		Игры, отражающие быт русского народа: «каравай», «невод», «охотники и утки»,		
29		Игры, отражающие быт русского народа: ««ловись рыбка», «по кочкам и пенечкам», «птицелов», «рыбаки и рыбки»		
30		Игры, отражающие быт русского народа: «удочка», «продаем горшки», «защита укрепления», «захват флага», «шишки, желуди, орехи».		
31		Игры, направленные на развитие координации, внимания, быстроты и ловкости: «платочек-летуночек», «считалки».		

#### Модуль «Лыжная подготовка» 10 часов

32	<i>Лыжная подготовка</i>	Техника безопасности. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника.	Соблюдать правила поведения на улице во время движения к месту занятия. Применять правила подбора экипировки для занятий по лыжной	
----	--------------------------	---	--	--

33		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия	подготовке. Выполнять правила обращения с лыжами, транспортировки лыжного инвентаря.	
34		Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Подвижные игры и игры – задания: «удержание равновесия	<p>Научиться перекрестной координации в работе рук и ног;</p> <p>Овладеть навыком полного переноса веса тела с одной ноги на другую;</p> <p>Освоить положения туловища при передвижении на лыжах.</p> <p>Научиться сохранять равновесие и выполнять сложно координационные движения при одноопорном скольжении по лыжне</p> <p>Согласованность работы рук и ног при передвижении переменным душажным ходом.</p> <p>Научиться выполнять технику изученных ходов и применить ее на дистанции.</p> <p>Научиться выполнять действия по образцу.</p> <p>Совершенствование одноопорного скольжения с правильным отталкиванием палками</p> <p>Научиться выполнять подъем различными способами и технику спуска, а также применить их в передвижение на лыжах.</p>	
35		Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.		
36		Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.		
37		Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения.		
38		Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Подвижные игры и игры – задания: «общий старт»,		
39		Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Подвижные игры и игры – задания: «общий старт»,		
40		Передвижение переменным душажным ходом. Подвижные игры и игры – задания: «общий старт»,		
41		Передвижение переменным душажным ходом. Подвижные игры и игры – задания: переноска палок»		

#### Раздел «Баскетбол» 10 часов

42	<i>Баскетбол</i>	Баскетбол. Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «зоркий глаз»,	<p>Уметь моделировать технические действия</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их выполнять;</li> <li>-взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола;</li> <li>-осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности;</li> <li>-выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</li> </ul>	
43		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «день и ночь»		

44		Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Подвижные игры: «борьба за мяч»	Знать и уметь выполнять упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков. Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.	
45		Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо».		
46		Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Подвижные игры: «метатель»		
47		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «охотники и звери»		
48		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «ведение парами».		
49		Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Подвижные игры: «бросок мяча в колонне»		
50		Броски, ловля мяча, передача партнеру. Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «подвижная цель», «попади в кольцо».		
51		Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Подвижные игры с тактическими действиями «брось		

		— поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу».		
<b>Раздел «Футбол» 6 часов</b>				
<b>52</b>	<b>Футбол</b>	Футбол. Техника безопасности. Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу»,	<p>Иметь представление: об истории зарождения игровых видов спорта на примере футбола и баскетбола; о современном развитии футбола и баскетбола, правилах игры.</p> <p>Знать и отличать футбольные и баскетбольные клубы по их символике.</p> <p>Знать и выполнять упражнения на развитие физических качеств.</p> <p>Обладать универсальными умениями по взаимодействию в парах и группах при выполнении физических</p> <p>Уметь технически верно выполнять элементы футбола. Знать и понимать назначение того или иного действия.</p> <p>Уметь контролировать собственные действия.</p> <p>Объяснять основные элементы действий.</p> <p>Демонстрация четкого и правильного выполнения техники футбола. Научатся выполнять упражнения по образцу учителя, учеников, видеоматериалам.</p> <p>Способность оценивать изменяющуюся ситуацию, мыслить логически и быстро принимать решение.</p> <p>Способность мыслить тактически</p> <p>Умение правильно взаимодействовать с партнерами</p> <p>Умение взаимно контролировать действия друг друга, взаимодействовать, договариваться.</p>	
<b>53</b>		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу».		
<b>54</b>		Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); Подвижные игры – «мяч ловцу».		
<b>55</b>		Остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); Подвижные игры - «два мороза»		
<b>56</b>		Ведение мяча (средней и внешней частью подъема); отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); Подвижные игры- «коршун и цыплята»		
<b>57</b>		Вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Подвижные игры- «салки», «невод»		
<b>Легкая атлетика – 11 часов</b>				
<b>58</b>		Легкая атлетика. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «салки с ленточками»	<p><i>Освоение навыков прыжков.</i></p> <p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с</p>	
<b>59</b>		Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «салки с ленточками»		



60		Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «кто обгонит»;	преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Овладение навыками метания Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах	
61		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «кто обгонит»;		
62		Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «мышеловка»,		
63		<b>Итоговая аттестация.</b>		
64		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».		
65		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».		
66		Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Подвижные игры на отработку навыков метания - «кто дальше бросит»; «белые медведи».		
67		Челночный бег и беговые эстафеты. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «гуси – лебеди»		
68		Челночный бег и беговые эстафеты. <b>Подвижные игры</b> беговой направленности: «гуси – лебеди»		

### Тестовые упражнения промежуточной аттестации

#### 1. Основные критерии оценивания по модулю «Спортивные игры»

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения раздела «**Футбол**»:

1. Бег 30 (60) м

2. Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам
3. Удары по воротам на точность
4. Удары по мячу на дальность сумма ударов правой и левой ногой (м)

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Баскетбол»:**

1. Челночный бег.
2. Бросок набивного мяча (до 1 кг) из-за головы двумя руками.
3. Ведение баскетбольного мяча с обводкой стоек.
3. Броски баскетбольного мяча на точность.
4. Комбинированная эстафета.

#### **Основные критерии оценивания деятельности обучающихся по модулю «Самбо»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие подвижности в суставах.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования координации движений и ловкости.

Самостоятельно выполнять упражнения на улучшение функций сердечно – сосудистой системы.

Качественно выполнять упражнения на укрепление вестибулярного аппарата.

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Гимнастика»:**

1. Наклон вперед из положения сидя (см).
2. Поднимание туловища из положения лёжа (за 30 с).
3. Комбинации из акробатических упражнений (баллы).
4. Опорный прыжок (баллы).

Выполнять тестовые упражнения раздела **«Самбо (введение)»:**

1. Лазание по канату (м).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).
3. Мост «борцовский» (разница между отрезками «пятки - голова» и «пол - поясница») (см).
4. Полоса препятствий с включением упражнений страховки, самостраховки, и иных упражнений и комбинаций (с).

#### **Основные критерии оценивания по модулю «Лёгкая атлетика»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля **«Лёгкая атлетика»:**

1. Бег на короткие дистанции (с).
2. Прыжок в длину с места или разбега (см).
3. Метание мяча на дальность или в цель (м).
4. Бег на выносливость (мин).

### **Основные критерии оценивания по модулю «Лыжная подготовка»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно подготавливать лыжный инвентарь и экипировку.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Самостоятельно выполнять дыхательные и корригирующие упражнения без предмета, с предметом.

Качественно выполнять отдельные элементы техники лыжной подготовки (изучаемых способов).

Выполнять тестовые упражнения промежуточной аттестации:

1. Бег на лыжах любым способом (по возрасту) – 500, 1000 метров (с, мин).
2. Спуск со склонов.
3. Преодоление подъёмов.
4. Комплексная эстафета (с).

### **Основные критерии оценивания по модулю «Национальный компонент «народные игры»**

Демонстрировать знания о физической культуре (дифференцированный опрос, тест, реферат, проектная работа) по темам модуля программы.

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие ловкости и координации движений.

Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов.

Качественно выполнять упражнения по пространственной ориентировке в зале и (или) на стадионе и (или) в лесопарковой зоне по заданным параметрам.

Выполнять тестовые упражнения модуля - Национальный компонент «народные игры»:

1. Челночный бег 3 \* 10 м (с).
2. Прыжки через скакалку - кол-во раз за 1 мин.
3. Подбрасывание и ловля теннисного мяча (двух мячей) – кол-во раз за 1 мин.
4. Полоса препятствий (с).

### **Итоговая аттестация**

Итоговая аттестация по физической культуре проходит в форме сдачи рекомендуемых нормативов физической подготовленности учащихся общеобразовательных учреждений. Данные нормативы взяты из Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Контрольные измерительные материалы позволяют установить уровень освоения учащимися Федерального компонента государственного образовательного стандарта по физической культуре за 3 класс.

**Форма итоговой аттестации:** Сдача контрольных нормативов по уровню физической подготовленности.

Промежуточная аттестация, по физической культуре, состоит из практической части, которая состоит из тестов - упражнений:

1. Упр. Бег на 30 метров (сек)
2. Упр. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (кол-во раз).
3. Упр. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см).
4. Бег 1000 метров

**Время выполнения работы: 40 минут.**

### Условия выполнения видов испытаний нормативов

1. Бег на 30 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (низкий старт). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Ученик принимает исходное положение вис лежа хватом сверху (ладонями вперед) руки на ширине плеч, руки прямые. По команде: «Можно», сгибает руки, подтягивается до касания грудью перекладины, разгибанием рук возвращается в исходное положение. Упражнение повторяется максимально-возможное количество раз.
3. Прыжок в длину с места. Ученик становится носками на место отталкивания, делает размах руками назад, потом резко выносит их вперед, отталкивается ногами, прыгает как можно дальше. Каждому разрешается выполнить три прыжка. Засчитывается лучший результат по крайней точки касания опоры.
4. Бег на 1000 метров. Выполняется на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтовом покрытии (высокий старт). Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

**Практическая часть** включает 4 задания базового уровня сложности. Выполняют ее учащиеся, относящиеся к основной группе здоровья.

### Нормативы испытаний (тестов)

Нормативы	Показатели					
	мальчики			девочки		
оценка	5	4	3	5	4	3
1.Бег на 30м (с)	5,4	6,0	6,2	5,6	6,2	6,4
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. (кол-во раз).	20	12	9	15	9	7
3. прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160	140	130	150	130	120
4. Бег 1000 м,сек	5,16	7,36 -5,17	7,37	5,55	8,32 – 5,56	8,33