

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

Кинельское управление министерства образования и науки Самарской области

ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля

РАССМОТРЕНО

Программа рассмотрена и
города
одобрена на заседании МО
учителей физической культуры

_____ Цацурян Р.А.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместителем директора по УВР

ГБОУ СОШ № 1 города Кинеля

_____ Меркуловой О.Ю.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ СОШ №1

Кинеля

_____ Деженина Е.А.

Протокол №

от « » 08.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 412231)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования

на 2022-2023 учебный год

Составитель: Цацурян Роксана Александровна
Учитель физической культуры

Кинель 2022

Пояснительная записка

3 класс

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 3-го класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
- Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5;
- Положение о рабочей программе, разработанного в ГБОУ СОШ № 1 г. Кинель;
- Учебный план ГБОУ СОШ № 1 на 2022-2023 учебный год.

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - 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.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения:

- формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

— формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)
- формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии
- совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.

- содействие развитию комфортной образовательной среды
- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

- На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса

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

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;
- 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.

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты:

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания),

знать историю развития физической культуры и спорта в Самарской области и в городе Кинель; выдающихся спортсменов Самарской области и города победители и призеры олимпийских игр и международных соревнований по различным видам спорта;

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 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 перекувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить

станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в парах, в тройках, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, 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, 60м на время, выполнять челночный бег 3х10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, 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 двушажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1 км и 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», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Паращютисты», «Горячая линия», «Знамя», «Пионербол», «Точно в цель», «Вызов номеров», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, элементы волейбола).

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| №п/п | Вид программного материала | Количество часов |
|-------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры | 25 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 17 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Навыки самостоятельных занятий | в процессе уроков |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Спортивные игры и подвижные игры | 6 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 10 |

| | | |
|--------------|-----------------|------------|
| 2.3 | Легкая атлетика | 8 |
| Итого | | 102 |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

| Вид программного материала | кол - во часов | ТРИМЕСТРЫ | | | | | | |
|----------------------------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | | 1 | | 2 | | 3 | | |
| | | МОДУЛИ | | | | | | |
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | |
| 1. | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | | | | |
| 2. | Спортивные игры и подвижные игры | 31 | 2 | 8 | - | - | 13 | 8 |
| 3. | Гимнастика с элементами акробатики | 28 | | 7 | 15 | - | 2 | 4 |
| 4. | Лёгкая атлетика | 25 | 12 | 3 | - | - | | 10 |
| 5. | Лыжная подготовка | 18 | | - | - | 18 | | - |
| | ИТОГО: | 102 | 14 | 18 | 15 | 18 | 15 | 22 |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - об историческом развитии физической культуры и спорта в г. Кинель.
 - известных жителях Самарской области – победителях и призерах Олимпийских игр.
 - о выдающихся спортсменах города в различных видах спорта.
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- продемонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|------------------------|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в | 5 | 4 | 3 | | | |

| | | | | | | |
|--|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| висе, кол-во раз | | | | | | |
| 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 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 80 | 60 | 100 | 90 | 60 |
| 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 |

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

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

Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.

Ожидаемые результаты:

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
- снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
- увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
- разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
- создание здоровьесберегающей среды.
- расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровьесбережение обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

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.

- Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 степени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 степени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 степени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 степени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

II ступень - нормы ГТО для школьников 9-10 лет

| № п / п | Виды испытаний (тесты) | Нормативы | | | | | |
|---------------------------------------|---|-----------------------|------------------------|---------------------|-----------------------|------------------------|-----------------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | Бронз овый знак | Серебр яный знак | Золот ой знак | Бронз овый знак | Серебр яный знак | Золотой знак |
| Обязательные испытания (тесты) | | | | | | | |
| 1. | Бег на 60 м (с) | 12 | 11,6 | 10,5 | 12,9 | 12,3 | 11 |
| 2. | Бег на 1 км (м, с) | 6.30 | 06.10 | 4.50 | 6.50 | 6.30 | 6.00 |
| 3. | Подтягивание из вися на высокой перекладине (к | 2 | 3 | 5 | - | - | - |

| | | | | | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------|---------------------------|----------------------|---------------------------|---------------------------|----------------------|
| | оличество раз) | | | | | | |
| | или подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (количество раз) | - | - | - | 7 | 9 | 15 |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз) | 9 | 12 | 16 | 5 | 7 | 12 |
| 4. | Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями | Касание пола пальцами рук | Касание пола пальцами рук | Достать пол ладонями |
| Испытания (тесты) по выбору | | | | | | | |
| | Прыжок в длину с разбега (см) | 190 | 220 | 290 | 190 | 200 | 260 |
| 5. | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 130 | 140 | 160 | 125 | 130 | 150 |
| 6. | Метание мяча весом 150 г (м) | 24 | 27 | 32 | 13 | 15 | 17 |
| 7. | Бег на лыжах на 1 км (мин, с) | 8.15 | 7.45 | 6.45 | 8.40 | 8.20 | 7.30 |

| | | | | | | | |
|----|---|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| | или на 2 км | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| | или кросс на 2 км по пересеченной местности* | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени | Без учета времени |
| 8. | Плавание без учета времени (м) | 25 | 25 | 50 | 25 | 25 | 50 |
| | Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |

Календарно-тематическое планирование

3 класс.

| № урока | Тема урока | Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме |
|-------------------|--|---|
| I ТРИМЕСТР | | |
| 1 МОДУЛЬ | | |
| 1 | Повторный инструктаж Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах Самарской области. | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры. Ознакомить с комплексом ГТО, повторение строевых упр, разучивание разминки в движении, повторение правил подвижных игр» Ловишки» и «Колунчики». |

| | | |
|----|---|--|
| 2 | Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения для их развития. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. П\И «Салки с домиками» и «Салки- дай руку». |
| 3 | Техника челночного бег 3x10м. | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение п\и «Колдунчики». |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10м | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега, разучивание п\и «Собачки ногами». |
| 5 | Техника бега на 60 метров | Разучивание беговой разминки с м/мячами; техники бега на 60 м. с высокого старта, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» |
| 6 | Способы метания мяча на дальность | Повторение беговой разминки, проведение метания мяча на дальность различными способами, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» |
| 7 | Тестирование метание мяча на дальность | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча с разбега; повторение п\и «Собачки ногами». |
| 8 | Тестирование метание мяча на точность | Разучивание разминки с м/мячом, проведение тест метания мяча на точность ;разучивание п\и Вышибалы» |
| 9 | История возникновения игры «Футбол». Кроссовая подготовка дист 1км. Пас и его значение в футболе | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол» |
| 10 | Спортивная игра «Футбол». | Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и « Футбол». |
| 11 | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и повторение п/и «Вышибалы». |
| 12 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, повторение п\и «Вышибалы». |
| 13 | Контрольное - тестирование прыжка в длину с места. Бег 600м. | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольного тестирования прыжка в длину с места, бег 600м.разучивание п\и «Белые медведи». |

| | | |
|-------------------|---|---|
| 14 | Развитие выносливости бег 1000м. Подведение итогов. | Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м |
| 15 | Сдача норм ГТО Подвижная игра. | Повторение беговой разминки, бег 1000м ПИ. |
| 16 | Контроль двигательных качеств. Тест отжимание за 30 сек. Развитие выносливости бег 1000 метров | Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования отжимания за 30 сек., бег на 1000м. |
| 17 | Сдача норм ГТО Тестирование бега на 1000 метров | Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, разучивание п/и «Воробы и вороны». |
| 18 | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Подведение итогов. | Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п/и «Белые медведи |
| I ТРИМЕСТР | | |
| 2 МОДУЛЬ | | |
| 19 | Повторный инструктаж Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра | Повторение разминки с м/мячами, разучивание п/и «Воробы и вороны». |
| 20 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись. Отжимания. | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение П/и «Волк во рву». |
| 21 | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Броски и ловля мяча в парах | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Белые медведи» |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах в движении Эстафета с мячом. | Повторение разминки с мячами, Эстафеты с мячами. П/И «Перестрелка» |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в пара на точность, совершенствование техники ведения |

| | | |
|----|---|---|
| | мяча. | мяча Проведение п/и «Перестрелка» |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах на точность в движении. Ведение мяча. | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в парах на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Десять передач». |
| 25 | Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения. | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах |
| 26 | Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения. | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах |
| 27 | Ведение мяча в движении змейкой. | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах. |
| 28 | Тестирование вися на время. | Проведение тестирования вися на время, контроль правильного хвата вися. |
| 29 | Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов. | Повторение разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, проведение 2-3 игры, выбранных по желанию учеников, подведение итогов первого модуля. |
| 30 | Повторный инструктаж №017; №018; №019; №022. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Кувырок вперед через препятствие | Повторение разминки на матах. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка через препятствие, проведение п/и «Удочка» |
| 31 | Кувырки вперед и назад Подвижная игра «Осада города». Подведение итогов первого триместра | Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад. Подвижная игра «Осада города» |
| 32 | Повторный инструктаж Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты Самарской области | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Повторение кувырка вперед с места, повторение п/и «Удочка». |

| | | |
|--------------------|--|---|
| 33 | Гимнастика ее историческое значение в жизни человека. Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | Знакомство с гимнастикой ее историей и значением ее в жизни человека, проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты». |
| II ТРИМЕСТР | | |
| 3 МОДУЛЬ | | |
| 34 | Повторный инструктаж №017; №018; №019; №022. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты». |
| 35 | Гимнастическая комбинация. | Разучивание разминки на развитие правильной осанки, совершенствование техники выполнения гимнастических упр., проведение п\и «Волшебные елочки». |
| 36 | Круговая тренировка. | Разминка на осанку, проведение круговой тренировки П\игра. |
| 37 | Висы | Повторение разминки на развитие правильной осанки, выполнение различных вариантов висов, лазание и перелезание по гимнастической стенке, проведение п\и «Белочка –защитница» |
| 38 | Лазание по гимнастической стенке и висы. | Разучивание разминки у гимн. стенки, повторение различных вариантов лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники вися за весом одной и двумя ногами. |
| 39 | . Лазание по канату в три приема | Техника лазания по канату в три приема. П\и «Белочка-защитница» |
| 40 | Контрольное - тестирование акробатической комбинации. | Разучивание разминки со скакалкой. Проведение контрольного тестирования. П\игра. «Белые медведи» |
| 41 | Прыжки со скакалкой. | Повторение разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п\и «Горячая линия» |

| | | |
|--------------------|---|---|
| 42 | Прыжки в скакалку парами, в тройках. | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия». |
| 43 | Прыжки в скакалку парами, в тройках. | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия». |
| 44 | Упражнения на гимнастической скамейке | Разучивание разминки на координацию движений, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание упр на гимн. скамейке проведение п/и «Шмель». |
| 45 | Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Разучивание разминки в движении, повторение упр в равновесии на гимнастической скамейке, проведение круговой тренировки, проведение п/и «Салки с домиками» |
| 46 | Варианты вращения и прыжки с обручем. | Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове». |
| 47 | Варианты вращения и прыжки с обручем. | Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове». |
| 48 | Круговая тренировка. Подведение итогов. | Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение 1-2 п/и по желанию обучающихся. |
| II ТРИМЕСТР | | |
| 4 МОДУЛЬ | | |
| 49 | Повторный инструктаж по лыжной подготовке №017;№020. Повторение организационно – методических требования, применяемых на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) | Повторение организационно – методических требования, применяемых на уроках лыжной подготовки. Историческая справка (История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева: Початова М.А., Москвин И. В.) |
| 50 | ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1км. | Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. |
| 51 | ОРУ. Повороты на лыжах переступание и прыжком. | Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание |

| | | |
|-------|--|--|
| | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км | поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов.. |
| 52 | ОРУ. Повороты на лыжах переступание и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км | Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов. |
| 53 | ОРУ. Попеременный двушажный ход. Дист 1,5км | Разучивание попеременного двушажного хода, повторение поворотов на лыжах прыжком и переступанием, повторение ранее разученных ходов. |
| 54 | Одновременный двушажный ход. Дист 1,5 км | Повторение попеременного двухшажного хода, разучивание одновременного двухшажного хода. Прохождение дист 1 км. |
| 55 | Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке. | Совершенствование техники лыжных ходов, повторение подъемов «полу-елочкой» и «елочкой», спуска с горы в основной стойке. |
| 56-57 | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом». | Повторение подъемов «елочкой» и «полу-елочкой», разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом». |
| 55-59 | Передвижение и спуски на лыжах «змейкой». Прохождение дист 1 км с раздельным стартом на время | Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом», проведение передвижения и спуска «змейкой». |
| 60 | Контрольный урок прохождение дист 1 км | Прохождение дистанции 1 км, проведение катания на лыжах, спуск со склона в низкой стойке |
| 61 | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Разучивание техники спуска в приседе, повторение совершенствование техники ходов, разучивание п\игры «Накаты». |
| 62-63 | Эстафеты на лыжах. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение спуска «змейкой», проведение лыжных эстафет. |
| 64-65 | Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение п/и «Кто дальше прокатится», «Накаты». Прохождение дистанции 1.5 км, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания. |
| 66 | Контрольный урок по кроссовой подготовке. Контрольный урок по | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъемы «лесенкой», спуск в низкой |

| | | |
|---------------------|--|--|
| | лыжной подготовке. | стойке, торможение «плугом», повторение п\и «Накаты» |
| III ТРИМЕСТР | | |
| 5 МОДУЛЬ | | |
| 67 | Повторный инструктаж: №42; №0170; №022. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бросок мяча через волейбольную сетку. | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры Разучивание разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Вышибалы через сетку» |
| 68 | Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.) Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска и ловли высоко летящего мяча через волейбольную сетку разучивание п/и «Перекинь мяч». |
| 69 | Броски мяча через сетку из зоны подачи. | Совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи, разучивание . П\игры «Выстрел в небо» |
| 70 | Броски мяча через сетку из зоны подачи. | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи, разучивание п\игры «Выстрел в небо» |
| 71 | Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. | Разучивание разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками, проведение п/и «Пионербол» |
| 72 | Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. | Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и «Пионербол» |
| 73 | Правила игры в Пионербол. Подвижная игра - | Повторение разминки с мячом Проведение спортивной игры |

| | | |
|---------------------|--|--|
| | Пионербол | |
| 74 | История возникновения игры «Футбол». Пас и его значение в футболе | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол» |
| 75 | Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения, | Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и «Футбол». |
| 76 | Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?». Ведение мяча в футболе. Подвижная игра. | Повторение разминки в движении. Совершенствование пасов, ведение мяча в футболе. |
| 77 | Знать названия лучших футбольных клубов России. Футбольные упражнения, | Повторение разминки в движении. Совершенствование пасов, ведение мяча в футболе. |
| 78 | Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку. | Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами» |
| 79 | Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку. | Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами» |
| 80 | Подвижные и спортивные игры. | Повторение беговой разминки проведение 2-3 п/игр. |
| 81 | Подвижные игры. Подведение итогов. | Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку, разучивание упр. с мячом в парах .П/и «Пионербол». |
| III ТРИМЕСТР | | |
| 6 МОДУЛЬ | | |
| 82 | Повторный инструктаж: №042; №017; №018; №019; №022. | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры Повторение разминки с мячом, совершенствование техники |

| | | |
|----|--|---|
| | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Волейбольные упражнения. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний и точность. | бросков мяча через волейбольную сетку, разучивание упр. с мячом в парах ,разучивание п/и «Пионербол». |
| 83 | Волейбольные упражнения. | Разучивание разминки с мячом в парах, проведение волейбольных упр. с мячом, повторение п/и «Пионербол». |
| 84 | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», броски набивного мяча правой и левой рукой. | Разминка с набивным мячом, повторение техники бросков н/мяча «от груди», снизу, разучивание техники броска н\мяча левой и правой рукой, проведение п/и «Точно в цель». |
| 85 | Немного истории - баскетбол Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Проведение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Борьба за мяч» |
| 86 | Передвижение в баскетболе. Ведение мяча. Тестирование прыжка в длину с места. | Повторение разминки, направленной на подготовку к прыжкам длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение п/и «Цепи» |
| 87 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание. | Разучивание разминки направленной на координацию движений, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, проведение п/и «Рыбаки и рыбки» |
| 88 | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Тестирование прыжки со скакалкой. | Повторение разминки направленной на развитие координации, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек, тест – прыжки со скакалкой. разучивание п\и «Баскетбол» |
| 89 | Техника метания малого мяча на точность. Упр с тен\ мячом. | Повторение разминки на месте с мячом в движении, варианты метания и бросков мяча на точность, проведение п\и в «Баскетбол» |
| 90 | Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10 метров Игра в | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» проведение челночного бега 3х10 метров, |

| | | |
|-------|--|---|
| | Баскетбол. | |
| 91 | Контрольное - тестирование челночного бега 3x10 метров Ведение мяча в баскетболе Итоговый урок « Главное в баскетболе». | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» проведение контрольного тестирования челночного бега 3x10 метров, |
| 92 | Беговые упражнения. Изучение техники эстафетного бега. | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упр, техника эстафетного бега. Проведение п\и по выбору детей. |
| 93-94 | Совершенствование техники эстафетного бега. Короткие дистанции. Бега на 30 метров и 60 метров с высокого старта. | Повторение разминки в движении, совершенствование техники бега на 60 метров, с высокого старта п\и «Вызов номеров». |
| 95 | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Метание мяча. | Повторение разминки в движении, тест бега на 30 метров с высокого старта, повторение п\и «Командные хвостики». |
| 96 | Метание мяча на дальность. Бег 1000м. | Разучивание разминки в движении, проведение метания мяча на дальность повторение игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 97 | Тестирование метания мяча на дальность. | Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение п\и «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 98 | Тестирование бег 1000м. | Разучивание разминки для подготовки к бегу, проведение бега на 1000 метров, повторение п/и «Футбол». |
| 99 | Бег до 1500м. без учета времени | Проведение разминки в движении, проведение бега на 1500м. без учета времени |
| 100 | Сдача норм ГТО. | Проведение разминки в движении, повторение игры «Футбол». |
| 101 | Спортивные и подвижные игры. | Разучить разминку с предметами, проведение 2-3 спортивных игр по желанию обучающихся, эстафеты с передачей эстафетной палочки. |
| 102 | Подведение итогов года. Спортивные и подвижные | Проведение разминки с предметами, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов триместра и года. |

| | |
|------|--|
| игры | |
|------|--|

Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.

Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Перечень учебно-методического обеспечения

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2020.
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2020.
- методические издания по физической культуре для учителей.
- Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.
- <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»
- <http://kzgz.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
- интернет ресурсы: googl, yandex, википедия, РЭШ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства:

- мегафон;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;

Домашнее задание 3 класс.

| № урока | Домашнее задание |
|---------|--|
| 1 | Подготовить форму для занятий на улице. <u>Темы докладов (для освобожденных) -</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта» 2 Легкая атлетика – «История развития спорта» 3. Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям. |
| 2 | Повторение техники высокого старта. <u>Темы докладов (для освобожденных)</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта». 2 Легкая атлетика – «История развития спорта». 3. Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям. |
| 3 | Составить комплекс ОРУ. Закрепление техники высокого старта. |
| 4 | Составление индивидуального режима дня школьника. |
| 5 | Комплекс упр. для профилактики нарушений осанки. |
| 6 | Повторение техники прыжка в длину с места. Прочитать правила соревнований в беге, прыжках и метании |
| 7 | Имитация прыжка в длину с разбега . Разобраться с техникой выполнения шагов разбега, отталкивания и приземления |
| 8 | Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в России?». |
| 9 | Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?». |
| 10 | Прыжки через короткую скакалку. Прочитать текст» Сердце и кровеносные сосуды» стр 35-36 учебника. |
| 11 | Прыжки через короткую скакалку. Прочитать текст « Орган зрения – глаза» стр 37-42 учебника. |
| 12 | Равномерный бег. Прочитать текст « Орган слуха - уши» стр 42-44 учебника. |
| 13 | Равномерный бег .Прочитать текст «Орган осязания - кожа», «Орган вкуса - язык» стр 44-47 учебника. |
| 14 | Равномерный бег. Прочитать текст « Личная гигиена» стр 47-52 учебника. |
| 15 | Равномерный бег. Прочитать текст « Что нужно делать для укрепления мышц стоп» стр 33 учебника. <u>Темы докладов (для освобожденных)</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта» 2 Легкая атлетика – «История развития спорта» 3. Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям. |
| 16 | Метание на дальность. |
| 17-18 | Подвижные игры с бегом и прыжками. |
| 19-21 | Подвижные игры с бегом и прыжками . Переброска т/мяча из руки в руку за 20 сек |
| 22 | Спортивная игра футбол- история возникновения. |
| 23 | Придумать свой удар по воротам. |
| 24 | Узнать какие варианты ударов мяча по воротам существуют. |
| 25 | Знать победителей и призеров Мирового чемпионата по футболу прошедшего в России. |
| 26 | Знать имена футболистов Российской сборной. |

| | |
|-------|--|
| 27 | Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. Самостоятельно организовать игру в футбол. |
| 28 | Повторить и выполнять комплекс утренней гимнастике, разученный на уроке (ежедневно). Прочитать текс «Осанка» стр 25-35 учебника. Доклады (для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты Самарской области 2. Составить комплекс ОРУ на осанку. |
| 29 | Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» стр 31-32 учебника. Доклады (для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты Самарской области Составить комплекс ОРУ на осанку |
| 30 | Повторение поворотов. Прочитать текст» Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» стр 32 учебника. Доклады (для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты Самарской области 2. Составить комплекс ОРУ на осанку |
| 31 | Повторение поворотов. Прочитать текст » Что нужно делать для мышц ног» стр 33-35 учебника. |
| 32 | Повторить перекаты назад и вперед в группировке. Прочитать текст стр 123-125 учебника. |
| 33 | Выполнить упражнение на отжимание. Прочитать текст «Мозги и нервная система» стр 57-59 учебника. |
| 34 | Прочитать текст « Берегите нервную систему» стр 60-62 учебника. |
| 35 | Упр. для развития гибкости «мост» из положения, стоя у стены Прочитать текст стр 126-128 учебника. |
| 36 | Повторить шпагаты Прочитать текст стр 130-133учебника. |
| 37 | Прочитать текст «Что такое эмоции» стр 57-58 |
| 38 | Прочитать текст »Органы дыхания» стр 62-65 учебника. |
| 39 | Прочитать текст как правильно дышать стр 64-65 учебника. Повторить гимнастическую комбинацию. |
| 40 | Повторить гимнастическую комбинацию. Прочитать текст органы пищеварения стр 66-67 учебника. |
| 41 | Прыжки через длинную скакалку с забеганием. Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 67-69 учебника. |
| 42 | Прыжки через длинную скакалку с забеганием Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 69-71 учебника. |
| 43 | Прыжки со скакалкой. Прочитать текст «Вода и питьевой режим» стр 71-72 учебника. |
| 44 | Измерить вес, рост, окружность грудной клетки и записать в дневник самоконтроля Прочитать текст стр 85-86 учебника. Принести на урок. |
| 45 | Прыжки с короткой скакалкой. 1 мин. Выполнить отжимание за 20 сек |
| 46-47 | Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах . Упр на пресс за 30сек. |
| 48 | Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах. |
| 49 | Составление и выполнение комплекса ОРУ с мячом. Подготовка лыжного инвентаря. Доклады на тему (для освобожденных): 1.Хоккей – знаменитости Самарской области 2.Знаменитые лыжники г. Самары, Тольятти, Кинеля |

| | |
|-------|--|
| 50 | Выполнение подбрасывания и ловли мяча .Для учеников, слабо владевших навыками работы с мячом. Прочитать текст «Одежда лыжника» стр 159-160 учебника Доклады на тему (для освобожденных): 1.Хоккей - знаменитости 2.Знаменитые лыжники Самарской области |
| 51 | Выполнение упражнений с мячом. Прочитать текс «Лыжные ходы» стр 156-158 учебника. |
| 52-53 | Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением (приседанием, хлопком). Прохождение Дист 1,5 км |
| 54-55 | Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением(приседанием, хлопком). Прохождение Дист 1,5км |
| 56 | Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Повторить наклоны туловища из положения стоя. |
| 57 | Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой .Повторить наклон туловища. |
| 58 | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить приседание на левой и правой ноге, на двух ногах. |
| 59 | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить упр на пресс |
| 60 | Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить отжимание. |
| 61 | Комплексе упражнений для профилактики плоскостопия. Прочитать текст подъем «полу-елочкой» и спуск на лыжах стр 155-156 учебника. |
| 62 | Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия .Прочитать текст Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» стр 157-158 учебника. |
| 63 | комплекс упражнений для развития равновесия. Прохождение дист. до 1500 м |
| 64-65 | Прохождение м дист. до 1500м Темы докладов (для освобожденных) 1.Паралимпийские игры. 2.Правила соревнований в беге и метании. 3. Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту. 4. « История возникновения ГТО». |
| 66 | Повторить отжимание за 20 сек. |
| 67 | Повторение приседаний за 20 сек. |
| 68 | Повторить наклоны из положения стоя. |
| 69 | Повторить переброски т/мяча из руки в руку. |
| 70 | Упр на пресс за 30 сек. |
| 71 | Повторить отжимание. |
| 72 | Прочитать текст «Прыжок в высоту» стр 101 учебника. |
| 73 | Выпрыгивание и приседания- ежедневно по 20 раз. |
| 74 | Упр в равновесии »Стоять одной ногое» (знать время) |
| 75 | Комплексе упражнений на развитие силы мышц ног. Повторить выпрыгивание »лягушка». |
| 76-78 | Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой. Для занятий на улице и в зале. Придумать игру для игры на уроке. |
| 79 | Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Темы докладов (для освобожденных) 1.Паралимпийские игры. |

| | |
|-------|---|
| | <p>2.Правила соревнований в беге и метании.</p> <p>3. Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту.</p> <p>4. « История возникновения ГТО».</p> |
| 80-81 | Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Объяснить правила игры «Пионербол» родителям. |
| 82 | Выполнять упражнения для развития силы мышц ног. Узнать историю волейбола, знать фамилии известных Российских волейболистов |
| 83 | Выполнять упражнения для развития силы мышц ног. Прочитать текст «Броски набивного мяча» стр 107 учебника. |
| 84 | Упр на пресс Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки |
| 85 | Повторить висы на перекладине или на шведской стенке. Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса. |
| 86 | Знать название спортивных клубов по баскетболу в России. |
| 87 | Знать название иностранных спортивных клубов по баскетболу |
| 88 | Подтягивание и отжимание. |
| 89 | Упр на пресс- подъем туловища из положения лежа на спине. |
| 90 | Выполнять упражнения для развития силы мышц ног. |
| 91 | Выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса |
| 92 | История возникновения спортивной игры в баскетбол. Повторить стойку баскетболиста. |
| 93 | Легкая атлетика - прочитайте текст стр 96-100 учебника. Повторите технику высокого старта. |
| 94 | Выполнение прыжков через длинную вращающуюся скакалку с за беганием. |
| 95-96 | Выполнение разбега при выполнении метания мяча на дальность. . Разобраться в шагах разбега при выполнении метания мяча на дальность. Прочитайте текст «Метание мяча с места и с трех шагов» стр 104-106 |
| 97 | Равномерный бег. Повторите отжимание - 30сек |
| 98 | Равномерный бег Знать по каким беговым длинным дистанциям проводятся соревнования. |
| 99 | Умение самостоятельно организовать игру футбол. |
| 100 | Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр. |
| 101 | Придумать в какие игры будем играть по окончании года |
| 102 | Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр. «Жизненно важное умение» текст стр 145-152 учебника. |