

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол №9
от 27 мая 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

от 30 мая 2022 г.

«Рекомендовано»
к использованию
Педагогическим советом
Протокол №12
от 30 мая 2022 г.



«Утверждено»
Директор ГБОУ СОШ №323
Л.А. Флоренкова
Приказ № 54/3-од
от 31 мая 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

3 В,Г класс

68 час./год

Срок реализации: 1 год



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D5B4B2A7FE1AC3D94763AB4D7592210B
Владелец: Флоренкова Людмила Александровна
Действителен: с 23.05.2022 до 16.08.2023

Составитель:

учитель Голланд В.А.

2022-2023

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 классов

Рабочая программа ориентирована на использование учебника:

1.1.7.1.3.1В.И.Лях «Физическая культура, 1-4 класс: учебник для общеобразовательных учреждений: базовый уровень. – М.: Просвещение, от 20 мая 2020г. Ил.- ISBN 978-5-09-031561-6.

Структура документа

1. Пояснительная записка.....**Ошибка! Закладка не определена.**
2. Содержание учебного предмета, курса..... 5
3. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса 15
4. Описание учебно-методического комплекса 17
5. Календарно-тематическое планирование 18

Пояснительная записка

Статус документа

Рабочая программа по физической культуре на 2022/2023 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

- Приказ Минпросвещения России от 28.08.2020 № 442 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020 № 766;
- Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;
- Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2
- Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год»;
- Положения о рабочей программе на 2021-2022 учебный год;
- Устава ГБОУ СОШ №323;
- Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями ФГОС ООО.
- Инструктивно-методического письма КО С-Пб «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28- 2516/20-0-0.

Особенности данной рабочей программы

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается во втором классе по решению педагогического совета школы.

Основные формы работы во 3 классе:

Групповая работа

Работа в парах

Индивидуальная работа

Коллективная работа

В соответствии с ФГОС выбраны следующие методы и технологии обучения:

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

Словесные, наглядные, практические.

Индуктивные, дедуктивные.

Репродуктивные, проблемно-поисковые.

Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

Стимулирование и мотивация интереса к учению.

Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

Устного контроля и самоконтроля

Педагогические технологии и принципы обучения:

Традиционные технологии:

Объяснительно-иллюстративные технологии обучения (Я.А. Коменского)

Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса:

Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский и др.)

Гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили.

Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

Игровые технологии – они являются очень важным для успешного обучения в 3 классе, как способ повышения мотивационной активности.

Технологии развивающегося обучения:

Система развивающегося обучения Л.В. Занкова

Технологии развивающегося обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова.

Технологии дистанционного обучения.

Технологии развития критического мышления.

Технологии проблемного обучения.

Технологии разноуровневого обучения.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе

овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала по физической культуре, на всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Во втором полугодии 3 класса за технику выполнения упражнений выставляются оценки. В связи с этим у детей появляется понятие того, как выполнено упражнение: не просто правильно или неправильно, а с уточнением: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Этому в программе уделено внимание.

Цели рабочей программы

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи физического воспитания учащихся 3-го класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Место предмета в рабочем плане

В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича из расчета 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы.

Учебно-тематический план

Темы	Кол-во часов
Базовая часть	52
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	28
Гимнастика с элементами акробатики	12
Подвижные игры	12
Вариативная часть	
Подвижные игры с элементами б/б; в/в	16
Общее количество часов	68

Содержание тем учебного курса.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение закаливания. основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

1.3 Социально – психологические основы.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

1.4. Подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе:

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
скоростные	Бег 30 м с высокий старт	6,7-5,7	6,9-6,0
силовые	Прыжок в длину с места Подтягивание Поднимание туловища на время 30 с.	130-150 3-4 18-16-14	130-145 7-11 из виса лежа 17-15-12
выносливость	Кросс- 1000 м.	Без учета времени	Без учета времени
координация	Послед. выполнять пяти кувырков вперед Броски малого мяча в мишень Метание на дальность	Пять попыток - три попадания 30-25-20 м 20-18-13 м	

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную

деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

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.

Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.

Методы контроля: устный.

Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1. Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). 2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности. 3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.). 4. Контроль за учебной деятельностью. 5. Различные формы взаимопомощи. 6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

Меры предупреждения неуспеваемости ученика: 1. Всестороннее повышение эффективности каждого урока. 2. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов. 3. Индивидуальный подход к учащемуся. 4. Специальная система домашних заданий. 5. Усиление работы с родителями. 6. Привлечение ученического актива к борьбе по повышению ответственности ученика за учение.

Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения: а) эмоционально-образный; б) аналитический (разъяснительный); в) деловой; г) необычный. Использование, показ, подчеркивание различных элементов, привлекательных сторон содержания: а) важность отдельных частей; б) трудность, сложность; в) новизна, познавательность материала; г) историзм, современные достижения науки; д) интересные факты, противоречия, парадоксы. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами. Показ значимости знаний, умений: а) общественной б) личностной.

Создание ситуаций различного характера: интеллектуального, игрового, эмоционального. Анализ ошибок и оказание необходимой помощи. контроль за деятельностью учащегося (тщательный, беглый), взаимо- и самоконтроль, оценка. Проявление учителем собственных качеств, данных личности (в плане общения, эрудиции, отношения к предмету, деловых качеств...) и побуждение учащихся к подобным проявлениям. Организация дружеских взаимоотношений в коллективе (взаимопроверка, обмен мнениями, взаимопомощь). Оказание помощи неуспевающему ученику на уроке.

В процессе контроля за подготовленностью учащихся: создание атмосферы особой доброжелательности при сдаче нормативов, стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой.

При изложении нового материала: применение мер поддержания интереса к усвоению темы, более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала, привлечение их в качестве помощников, привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником.

При организации самостоятельной работы: выбор для групп слабоуспевающих наиболее рациональной системы упражнений, более подробное объяснение последовательности выполнения задания, предупреждение о возможных затруднениях, использование карточек-консультаций, карточек с направляющим планом действий, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее, напоминание приема и способа выполнения задания, инструктирование о рациональных путях выполнения заданий.

В ходе самостоятельной работы на уроке: разбивка заданий на этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, указание на необходимость

актуализировать то или иное правило, стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих, более тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством спортивные способности, восприимчивость к тренировкам, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний.

Поддержать и развить индивидуальность ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей - это особо значимая задача обучения одаренных детей.

При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство вовремя переросло в любовь к знаниям - «любопытность», а последняя - в устойчивое психическое образование - «познавательную потребность».

1. уделять особое внимание психолого - педагогической поддержке одаренных (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одаренности;

2. исходить из принципа: каждый ребенок от природы одарен по-своему:

- предусматривать степень и метод самораскрытия одаренных обучающихся, умственное, эмоциональное, социальное развитие и индивидуальное различие обучающихся;

- удовлетворять потребности в новой информации (широкая информационно- коммуникативная адаптация);

- помогать одаренным детям в самораскрытии (их творческая направленность).

Перечень учебно-методического обеспечения.

Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2012.

Лях В.И. Физическая культура, 1-4 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2013.

Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры», М., изд-во «Физкультура и спорт», 2010.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.uchportal.ru/>

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://fizkultura-na5.ru/>

Материально- техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

Стандарт начального общего образования по физической культуре;

Примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1-4 классы);

Рабочие программы по физической культуре;

Учебники и пособия, которые входят предметную линию В.И.Ляха;

Методические издания по физической культуре для учителей.

Технические средства:

Аудиоцентр с системой озвучения спортивных залов и площадок;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

Стенка гимнастическая;

Бревно гимнастическое напольное;

Скамейки гимнастические; Планка для прыжков в высоту;

Стойки для прыжков в высоту;

Секундомер;

Рулетка измерительная (10 м, 50 м);

Щиты с баскетбольными кольцами;

Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, футзальные);

Стойки волейбольные;

Сетка волейбольная;

Мячи средние резиновые

Аптечка медицинская

Перекладина гимнастическая;

Перекладина навесная;

Канат для лазанья;

Маты гимнастические;

Мячи набивные;

Скакалки гимнастические;

Обручи гимнастические;

Кольца пластмассовые разного размера, фишки;

Резиновые кольца;

Календарно-тематическое планирование – 3 класс

№	Тема урока	Тип урока	Контроль	Планируемые результаты обучения	Планируемые сроки; дата проведения	
					План	Факт
1. Раздел:						
	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения Ходьба и бег.	Комбинированный		Познавательные: используются общие приемы поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями подвижными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют интерес к новому учебному материалу. Предметные: представления физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	01.09ср 02.09пт	
	Ходьба и бег. Строевые упражнения	Комбинированный		Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные: Рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр	01.09ср 02.09пт	
	Строевые упражнения. Ходьба и бег.	Комбинированный		Предметные результаты: выполнение правильно и последовательно организующие команды и приёмы, комплексы физических упражнений. Коммуникативные формулируют собственное мнение и позицию	05.09пн- 09.09пт	

				договариваются и приходят к общему решению. Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия.		
	Прыжки. П/игры.	Комбинированный		Предметные результаты: взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	05.09пн- 09.09пт	
	Прыжки в длину. П/игры.	Комбинированный		Предметные результаты: взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия. Личностные: ориентируются на понятие и освоение социальной роли обучающегося; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.	12.09пн- 16.09пт	
	Прыжки в длину. Эстафеты	Комбинированный		Предметные результаты: выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами в различных условиях. Умение правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Регулятивные УУД: - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	12.09пн- 16.09пт	
	Челночный бег, Строевые упражнения	Комбинированный		Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения Регулятивные:	19.09пн- 23.09пт	

				<p>определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, включение новых видов деятельности и форм сотрудничества</p> <p>Познавательные: Рассказывать о физических качествах, выполнять бега, играть в п/и «Флаг на башне»</p>		
	Ходьба и бег; челночный бег 3х10м. П/игры.	Комбинированный		<p>Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми</p> <p>Регулятивные: Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель</p> <p>Познавательные: Рассказывать о технике</p>	19.09пн-23.09пт	
	Ходьба и бег Метание мяча на дальность Подвижные игры	Комбинированный		<p>Личностные результаты: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>Познавательные УУД: активно включаться в процесс выполнения заданий;</p> <p>Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении упражнений</p>	26.09пн-30.10пт	
	Т.Б. во время занятий по спортиграм и п/играм. Ловля б/б мяча двумя руками.	Комбинированный		<p>Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств и мыслей</p> <p>Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели.</p> <p>Познавательные выполнять упр. с мячом в парах, играть в п/игру «Осада города»</p>	27.09пн-01.10пт	
	Ловля б/б мяча двумя руками. Линейные эстафеты.	Комбинированный		<p>Предметные результаты организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</p> <p>Коммуникативные УУД:</p>	03.10пн-07.10пт	

				уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;		
	Ведение мяча, передача мяча. П/игры.	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, точно выражать свои мысли Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в п/игру	03.10пн-07.10пт	
	Ведение мяча, передача мяча. П/игры.	Комбинированный		Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми Регулятивные: Видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель Познавательные: Рассказывать о технике ведения мяча, передачи мяча.	01.10пн-14.10пт	
	Передача б/б мяча; Броски мяча в кольцо. П/игры.	Комбинированный		Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказывать правила проведения выбранных п/игр	01.10пн-14.10пт	
	Передачи мяча. Броски мяча в кольцо, ведение мяча, подвижные игры.	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, точно выражать свои мысли Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности	17.10пн-21.10пт	
	Передачи мяча. Броски мяча в кольцо, ведение мяча, подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, точно выражать свои мысли Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные выполнять броски в кольцо одной рукой от плеча, играть в п/игру.	17.10пн-21.10пт	
	Акробатика. Строевые упражнения	Комбинированный		Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как к субъекту деятельности, контролировать и оценивать результат своей деятельности	24.10 пн-28.10пт	

				Познавательные выполнять перекаты, кувырок вперед, играть в п/игру		
	Акробатика. Равновесие	Комбинированный		Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств и мыслей Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные выполнять упр. с мячом в парах, играть в п/игру «Осада города»	24.10 пн- 28.10пт	
2. Раздел						
	Акробатика. Равновесие	Комбинированный		Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	07.11пн 11.11 пт	
	Акробатика. Равновесие Лазание	Комбинированный		Коммуникативные: слышать и слушать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные рассказывать о ЧСС, знать способы ее измерения,	07.11пн 11.11 пт	
	Акробатика. Равновесие Лазание	Комбинированный		Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	14.11пн- 18.11пт	
	Равновесие Лазание Висы	Комбинированный		Регулятивные выполняют действия в соответствии с поставленной задачей используют установленные правила в контроле способа решения Личностные результаты: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	14.11пн- 18.11пт	
	Лазание Висы	Комбинированный		Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения	21.11 пн 25.11 пт	

				Регулятивные: выполнять вис одной и двумя ногами, перелезать различными способами		
	Висы Опорный прыжок	Комбинированный		Регулятивные выполняют действия в соответствии с поставленной задачей используют установленные правила в контроле способа решения Личностные результаты: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	21.11 пн 25.11 пт	
	Опорный прыжок	Комбинированный			28.11 пн 02.12 пт	
	Опорный прыжок	Комбинированный			28.11 пн 02.12 пт	
	Опорный прыжок Канат	Комбинированный			05.12пн- 09.12пт	
	Канат	Комбинированный		Регулятивные выполняют действия в соответствии с поставленной задачей используют установленные правила в контроле способа решения Личностные результаты: проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	05.12пн- 09.12пт	
	Канат	Комбинированный			12.12пн- 16.12пт	
	Канат	Комбинированный		Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.	12.12пн- 16.12пт	
	Гимнастическая полоса препятствий	Комбинированный		Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении упражнений. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей,	19.12пн- 23.12пт	

				уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми		
	Гимнастическая полоса препятствий	Комбинированный		Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении упражнений. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми	19.12пн- 23.12пт	
3. Раздел						
	Бег с ходьбой. Подвижные игры.	Комбинированный		Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, сохранять заданную цель Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач	09.01пн- 13.01пт	
	Бег с ходьбой, с ускорением Подвижные игры.	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	09.01пн- 13.01пт	
	Бег с ходьбой, с ускорением Подвижные игры.	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные – расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	16.01пн- 20.01пт	
	Бег с ходьбой, с ускорением Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель	16.01пн- 22.01пт	

	Бег с ходьбой, с ускорением Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель	23.01пн- 27.01пт	
	Бег с ходьбой, Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, формировать навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные – расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	23.01пн- 27.01пт	
	Бег. Преодоление препятствий. Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель	30.01пн- 03.02пт	
	Бег. Преодоление препятствий. Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель Познавательные преодолевать препятствия	30.01пн- 03.02пт	
	Бег. Преодоление препятствий. Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель Познавательные преодолевать препятствия	06.02пн- 10.02пт	
	Бег. Преодоление препятствий. Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель Познавательные преодолевать препятствия	06.02пн- 10.02пт	

	Баскетбол. Ведение б/б мяча в движении и на месте Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении упражнений. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	13.02пн-17.02пт	
	Броски и ловля мяча в парах Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: управлять поведением партнера Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров Познавательные выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть п/игру.	13.02пн-17.02пт	
	Ведение мяча и броски мяча в кольцо Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: полно и точно выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо способом снизу, играть в п/игру.	20.02пн-24.02пт	
	Ведение мяча и броски мяча в кольцо Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные УУД: участвовать в коллективном обсуждении упражнений. Личностные: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.	20.02пн-24.02пт	
	Передача б/б мяча Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: полно и точно выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	27.02пн-03.03пт	
	Передача б/б мяча Подвижные игры	Комбинированный		Личностные результаты: - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения	27.02пн-03.03пт	

				подвижных игр и соревнований; Коммуникативные: используют речь для регуляции своих действий.		
	Ведение мяча, Передача б/б мяча Подвижные игры	Комбинированный		Коммуникативные: полно и точно выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	06.03пн- 10.03пт	
	Броски мяча Подвижные игры	Комбинированный		Познавательные выполнять броски мяча в баскетбольное кольцо одной рукой от плеча, играть в п/игру	06.03пн- 10.03пт	
	Подвижные игры и эстафеты с мячом б/б.	Комбинированный		Коммуникативные: полно и точно выражать свои мысли с задачами и условиями коммуникации Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	13.03пн- 17.03пт	
	Подвижные игры и эстафеты с мячом б/б.	Комбинированный		Коммуникативные: сотрудничать в достижении цели со сверстниками, слушать и слышать друг друга Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять её, сохранять заданную цель	13.03пн- 17.03пт	
4. Раздел						
	Прыжок в высоту; ходьба и бег.	Комбинированный		Познавательная: освоение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания»	27.03пн 31.04	
	Прыжок в высоту; ходьба и бег.	Комбинированный		Познавательная: овладение умением выполнять разбег в сочетании с отталкиванием в прыжках в высоту с разбега способом «перешагивание»	27.03пн 31.04	
	Прыжок в высоту; Метания на точность; Челночный бег; П. игры	Комбинированный		Коммуникативные: слышать и слышать друг друга Регулятивные: Оценивать результат своей деятельности Познавательные правильно метать, играть в п/игру	03.04пн- 07.04пт	

	Прыжок в высоту; Метания на точность; Челночный бег; П. игры	Комбинированный			03.04пн- 07.04пт	
	Бег; Прыжки в длину с места П/игры	Комбинированный		Познавательная: прыгать в длину с места, играть в п/игру	10.04пн- 14.04пт	
	Бег с изменением направления; Прыжки в длину с места П/игры	Комбинированный		Коммуникативные: точно выражать свои мысли в соответствии с задачами условиями коммуникации Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника Познавательные проходить тестирование наклона вперед из положения сидя, играть в п/игру	10.04пн- 14.04пт	
	Метание мяча на дальность. Спринтерский бег; Игры;	Комбинированный		Познавательные: выполнять упражнения с мячом, рассказывать правила проведения выбранных п/игр.	17.04пн- 21.04пт	
	Метание мяча на дальность. Спринтерский бег; Игры;	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные выполнять беговые упр. и играть в п/игры	17.04пн- 21.04пт	
	Бег; Спринтерский бег; Прыжки в длину;	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель Познавательные выполнять беговые упр. и играть в п/игры.	24.04пн- 28.04пт	
	Бег с изменением направления движения. П/игры.	Комбинированный		Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель	24.04пн- 28.04пт	

				Познавательные выполнять беговые упр. и играть в п/игры		
	Повторение пройденного	Комбинированный			03.05вт-05.5пт	
	Повторение пройденного	Комбинированный			03.05вт-05.5пт	
	Повторение пройденного	Комбинированный			10.05пн-12.05пт	
	Повторение пройденного	Комбинированный			10.05пн-12.05пт	
	Повторение пройденного	Комбинированный			15.05пн-19.05пт	
	Повторение пройденного	Комбинированный			15.05пн-19.05пт	