

Календарно – тематическое планирование.

| № урока | Дата по плану | Дата по факту | Тема урока |
|---|---------------|---------------|---|
| Теория физической культуры (4 часа) | | | |
| 1 | 3а | | Техника безопасности на уроках физической культуры. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 2 | 3а | | Немного истории. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 3 | 3а | | Виды физических упражнений. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 4 | 3а | | Что такое комплексы физических упражнений. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| Способы физкультурной деятельности (6 часов) | | | |
| 5 | 3а | | Как измерить физическую нагрузку. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 6 | 3а | | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 7 | 3а | | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. |

| | | | |
|---|-----------|--|--|
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 8 | За | | Закаливание, обливание, душ. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 9 | За | | Правила техники закаливания обливанием и принятием душа. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 10 | За | | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| Физическое совершенствование (92 часа) | | | |
| Гимнастика (19ч) | | | |
| 11 | За | | Правила техники безопасности на уроках акробатики и гимнастики. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 12 | За | | Акробатические упражнения. Кувырок назад. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 13 | За | | Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 14 | За | | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |

| | | | |
|----|-----------|--|---|
| | Зг | | |
| 15 | За | | Техника ранее освоенных акробатических упражнений. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 16 | За | | Группировки из положения стоя и лежа на спине, кувырок вперед. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 17 | За | | Гимнастические упражнения. Лазанье по канату в три приема. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 18 | За | | Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук и спины. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 19 | За | | Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 20 | За | | Передвижение по бревну ходьбой, выпадами на носках. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 21 | За | | Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90 и 180. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 22 | За | | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазанья. |
| | Зб | | |

| | | | |
|-----------------------------|-----------|--|---|
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 23 | За | | Передвижение по стенке, спиной гимнастической к опоре. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 24 | За | | Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 25 | За | | Ползание по-пластунски ногами вперед. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 26 | За | | Запрыгивание на горку матов и спрыгивания с нее. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 27 | За | | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 28 | За | | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз приставными шагами. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 29 | За | | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| Легкая атлетика (9ч) | | | |

| | | | |
|----|----|--|---|
| 30 | 3а | | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 31 | 3а | | Прыжки в длину и высоту с места. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 32 | 3а | | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 33 | 3а | | Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 34 | 3а | | Броски большого мяча двумя руками от головы из положения сидя. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 35 | 3а | | Метание малого мяча с места из-за головы. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 36 | 3а | | Высокий старт. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 37 | 3а | | Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |

| | | | |
|-----------------------------|-----------|--|--|
| | Зг | | |
| 38 | За | | Прыжки, в длину с прямого разбега согнув ноги. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| Подвижные игры (10ч) | | | |
| 39 | За | | Правила простейших соревнований. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 40 | За | | Техника безопасности на уроках при проведении подвижных игр. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 41 | За | | Подвижная игра «Парашютисты» |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 42 | За | | Подвижная игра «Защита укрепления». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 43 | За | | Подвижная игра «Стрелки». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 44 | За | | Подвижная игра « Не давай мяч водящему». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 45 | За | | Подвижная игра «Вышибалы». |

| | | | |
|--------------------------------|----|--|---|
| 46 | Зб | | Подвижная игра « Мышеловка». |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 47 | За | | Подвижная игра «Выше ноги от земли». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| 48 | За | | Подвижная игра « Подвижная цель». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| Лыжная подготовка (14ч) | | | |
| 49 | За | | Техника безопасности на уроках во время лыжной подготовки. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 50 | За | | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки в зависимости от погодных условий. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 51 | За | | Лыжные гонки. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 52 | За | | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 53 | За | | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных подъемов. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |

| | | | |
|----|-----------|--|--|
| | 3г | | |
| 54 | 3а | | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных торможений. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 55 | 3а | | Попеременный двушажный ход. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 56 | 3а | | Подъем «лесенкой». |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 57 | 3а | | Торможение « плугом». |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 58 | 3а | | Подводящие упражнения для освоения техники одновременно-го двушажного хода. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 59 | 3а | | Одновремен-ный двушажный хода. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 60 | 3а | | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 61 | 3а | | Поворот переступанием. |
| | 3б | | |

| | | | |
|-------------------------------|-----------|--|---|
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 62 | За | | Как развить выносливость во время прогулок. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| Спортивные игры (40 ч) | | | |
| 63 | За | | Техника безопасности на уроках во время спортивных игр. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 64 | За | | История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 65 | За | | Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 66 | За | | Ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 67 | За | | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейке». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 68 | За | | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |

| | | | |
|----|-----------|--|--|
| | 3г | | |
| 69 | 3а | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 70 | 3а | | Ловля и передача мяча в парах стоя на месте. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 71 | 3а | | Ловля и передача мяча в парах с передвижением приставным шагом. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 72 | 3а | | Бросок мяча двумя руками от груди с места. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 73 | 3а | | Комплекс ОРУ для развития мышц рук. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 74 | 3а | | Комплекс ОРУ для развития мышц ног. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 75 | 3а | | Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 76 | 3а | | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |
| | 3б | | |

| | | | |
|----|-----------|--|---|
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 77 | За | | Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 78 | За | | Прямая нижняя подача. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 79 | За | | Прием и передача мяча снизу двумя руками. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 80 | За | | Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 81 | За | | ОРУ для развития силы мышц рук и спины. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 82 | За | | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 83 | За | | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |

| | | | |
|----|----|--|---|
| 84 | 3а | | Подвижные игры: « Не давай мяч водящему», « Круговая лапта». |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 85 | 3а | | История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 86 | 3а | | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 87 | 3а | | Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 88 | 3а | | Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 89 | 3а | | Специальные передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперед. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 90 | 3а | | ОРУ воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 91 | 3а | | Подвижная игра «Передал – садись». |
| | 3б | | |
| | 3в | | |

| | | | |
|----|-----------|--|---|
| | 3г | | |
| 92 | 3а | | Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 93 | 3а | | Упражнения из национальных подвижных игр. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 94 | 3а | | Двигательные действия народных танцев и обрядов. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 95 | 3а | | Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 96 | 3а | | Общеразвивающие физические упражнения. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 97 | 3а | | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 98 | 3а | | Правильное и самостоятельное выполнение гимнастических упражнений. |
| | 3б | | |
| | 3в | | |
| | 3г | | |
| 99 | 3а | | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. |

| | | | |
|-----|-----------|--|---|
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 100 | За | | Самостоятельное выполнение легкоатлетических упражнений. |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 101 | За | | Подвижные игры «Вышибалы», «Мышеловка». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |
| 102 | За | | Подвижные игры « Передал-садись», «Шишки, желуди, орехи». |
| | Зб | | |
| | Зв | | |
| | Зг | | |

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3-го класса МОУ СОШ №8 разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по «Физической культуре», авторской программы по предмету «Физическая культура» 1-4 классы А. П. Матвеева, «Просвещение» 2014г.

Программа реализуется по УМК «Перспектива». Для реализации содержания учебного предмета физическая культура используется учебник Матвеева А.П. «Просвещение» для 3-4 класса.

Целью предмета «Физическая культура» является формирование у учащихся первого класса основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане.

По учебному плану МОУ-СОШ №8 на изучение предмета «Физическая культура» в третьем классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебных недель)

Результаты освоения учебного предмета.

Программа обеспечивает достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многофункционального российского общества;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие эстетических качеств, доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и соперниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать в ситуациях неуспеха;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком уровне.

Данные планируемые результаты и примеры оценки их достижения составлены с учетом возможностей учащихся основной физкультурной группы (не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке). Учащиеся с подготовительной и специальной группой здоровья занимаются вместе с основной группой, но с уменьшенной нагрузкой, без сдачи нормативов, участия в соревнованиях и играх с увеличенной нагрузкой. Освобожденные от уроков физической культуры по состоянию здоровья на длительный срок оцениваются по теоретической части (доклады, беседы, тесты, рефераты по пройденным темам).

Содержание учебного предмета.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушения осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия, команды.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекуты, стойка на лопатках, кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой, передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелезания.

Опорные прыжки с разбега.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: С высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменением направления, челночный бег.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах, в длину и высоту.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъёмы, торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски, упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование

| № | Раздел, тема | Количество часов | Форма контроля |
|---|------------------------------------|------------------|-----------------------|
| 1 | Теория физической культуры | 4 | |
| 2 | Способы физкультурной деятельности | 6 | |
| 3 | Физическое совершенствование: | 92 | |
| | - гимнастика | 19 | Выполнение нормативов |
| | - легкая атлетика | 9 | Выполнение нормативов |
| | - подвижные игры | 10 | |
| | - лыжная подготовка | 14 | Выполнение нормативов |
| | - спортивные игры | 40 | Выполнение нормативов |
| | Итого: | 102 | |