

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса МОУ-СОШ №8 ИМ. В.В.ТАЛАЛИХИНА разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и программы «Физическая культура 1-4 классы» А.П. Матвеева, «Просвещение», 2014 год.

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

**Цели и задачи учебного предмета**

**Целью** предмета «Физическая культура» является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана 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 №8ИМ. В.В. ТАЛАЛИХИНА на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классах отводится 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел, тема | Количество часов | Форма контроля |
| 1 | Знания о физической культуре | 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 |  |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Дата по  плану | Дата  по  факту | Тема урока |
| **Знания о физической культуре (4 ч)** | | | |
| 1 | 3а-03.09 |  | Техника безопасности на уроках физической культуры. |
| 3б-03.09 |  |
| 3в-02.09 |  |
| 3г-02.09 |  |
| 2 | 3а-05.09 |  | Немного истории. |
| 3б-05.09 |  |
| 3в-03.09 |  |
| 3г-03.09 |  |
| 3 | 3а-06.09 |  | Виды физических упражнений. |
| 3б-06.09 |  |
| 3в-05.09 |  |
| 3г-05.09 |  |
| 4 | 3а-10.09 |  | Что такое комплексы физических упражнений. |
| 3б-10.09 |  |
| 3в-09.09 |  |
| 3г-.09.09 |  |
| **Способы физкультурной деятельности (6 ч)** | | | |
| 5 | 3а-12.09 |  | Как измерить физическую нагрузку. |
| 3б-12.09 |  |
| 3в-10.09 |  |
| 3г-10.09 |  |
| 6 | 3а-13.09 |  | Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. |
| 3б-13.09 |  |
| 3в-12.09 |  |
| 3г-12.09 |  |
| 7 | 3а-17.09 |  | Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. |
| 3б-17.09 |  |
| 3в-16.09 |  |
| 3г-16.09 |  |
| 8 | 3а-19.09 |  | Закаливание, обливание, душ. |
| 3б-19.09 |  |
| 3в-17.09 |  |
| 3г-17.09 |  |
| 9 | 3а-20.09 |  | Правила техники закаливания обливанием и  принятием душа. |
| 3б-20.09 |  |
| 3в-19.09 |  |
| 3г-19.09 |  |
| 10 | 3а-24.09 |  | Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. |
| 3б-24.09 |  |
| 3в-23.09 |  |
| 3г-23.09 |  |
| **Физическое совершенствование (92 ч)**  **Гимнастика (19ч)** | | | |
| 11 | 3а-26.09 |  | Правила техники безопасности на уроках акробатики и гимнастики. |
| 3б-26.09 |  |
| 3в-24.09 |  |
| 3г-24.09 |  |
| 12 | 3а-27.09 |  | Акробатические упражнения. Кувырок назад. |
| 3б-27.09 |  |
| 3в-26.09 |  |
| 3г-26.09 |  |
| 13 | 3а-01.10 |  | Акробатические упражнения. «Мост» из положения лежа на спине. |
| 3б-01.10 |  |
| 3в-30.09 |  |
| 3г-30.09 |  |
| 14 | 3а-03.10 |  | Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью ее вращения. |
| 3б-03.10 |  |
| 3в-01.10 |  |
| 3г-01.10 |  |
| 15 | 3а-04.10 |  | Техника ранее освоенных акробатических упражнений. |
| 3б-04.10 |  |
| 3в-03.10 |  |
| 3г-03.10 |  |
| 16 | 3а-08.10 |  | Группировки из положения стоя и лежа на спине, кувырок вперед. |
| 3б-08.10 |  |
| 3в-07.10 |  |
| 3г-07.10 |  |
| 17 | 3а-15.10 |  | Гимнастические упражнения.Лазанье по канату в три приема. |
| 3б-15.10 |  |
| 3в-08.10 |  |
| 3г.08.10 |  |
| 18 | 3а-17.10 |  | Комплекс ОРУ для развития силы мышц рук и спины. |
| 3б-17.10 |  |
| 3в-14.10 |  |
| 3г-14.10 |  |
| 19 | 3а-18.10 |  | Передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
| 3б-18.10 |  |
| 3в-15.10 |  |
| 3г-15.10 |  |
| 20 | 3а-22.10 |  | Передвижение по бревну ходьбой, выпадами на носках. |
| 3б-22.10 |  |
| 3в-17.10 |  |
| 3г-17.10 |  |
| 21 | 3а-24.10 |  | Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую сторону на 90 и 180. |
| 3б-24.10 |  |
| 3в-21.10 |  |
| 3г-21.10 |  |
| 22 | 3а-25.10 |  | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания. |
| 3б-25.10 |  |
| 3в-22.10 |  |
| 3г-22.10 |  |
| 23 | 3а-29.10 |  | Передвижение по стенке, спиной гимнастической к опоре. |
| 3б-29.10 |  |
| 3в-24.10 |  |
| 3г-24.10 |  |
| 24 | 3а-31.10 |  | Перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов. |
| 3б-31.10 |  |
| 3в-28.10 |  |
| 3г-28.10 |  |
| 25 | 3а-01.11 |  | Ползание по-пластунски ногами вперед. |
| 3б-01.11 |  |
| 3в-29.10 |  |
| 3г-29.10 |  |
| 26 | 3а-05.11 |  | Запрыгивание на горку матов и спрыгивания с нее. |
| 3б-05.11 |  |
| 3в-31.10 |  |
| 3г-31.10 |  |
| 27 | 3а-07.11 |  | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз ходьбой и бегом. |
| 3б-07.11 |  |
| 3в-05.11. |  |
| 3г-05.11 |  |
| 28 | 3а-08.11 |  | Передвижение по наклонной скамейке вверх и вниз приставными шагами. |
| 3б-08.11 |  |
| 3в-07.11 |  |
| 3г-07.11 |  |
| 29 | 3а-12.11 |  | Преодоление полосы препятствий из хорошо освоенных прикладных упражнений. |
| 3б-12.11 |  |
| 3в-11.11 |  |
| 3г-11.11 |  |
| **Легкая атлетика (9ч)** | | | |
| 30 | 3а-14.11 |  | Техника безопасности на уроках легкой атлетике. |
| 3б-14.11 |  |
| 3в-12.11 |  |
| 3г-12.11 |  |
| 31 | 3а-15.11 |  | Прыжки в длину и высоту с места. |
| 3б-15.11 |  |
| 3в-14.11 |  |
| 3г-14.11 |  |
| 32 | 3а-19.11 |  | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. |
| 3б-19.11 |  |
| 3в-18.11 |  |
| 3г-18.11 |  |
| 33 | 3а-26.11 |  | Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. |
| 3б-26.11 |  |
| 3в-19.11 |  |
| 3г-19.11 |  |
| 34 | 3а-28.11 |  | Броски большого мяча двумя руками от головы из положения сидя. |
| 3б-28.11 |  |
| 3в-25.11 |  |
| 3г-25.11 |  |
| 35 | 3а-29.11 |  | Метание малого мяча с места из-за головы. |
| 3б-29.11 |  |
| 3в-26.11 |  |
| 3г-26.11 |  |
| 36 | 3а-03.12 |  | Высокий старт. |
| 3б-03.12 |  |
| 3в-28.11 |  |
| 3г-28.11 |  |
| 37 | 3а-05.12 |  | Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. |
| 3б-05.12 |  |
| 3в-02.12 |  |
| 3г-02.12 |  |
| 38 | 3а-06.12 |  | Прыжки, в длину с прямого разбега согнув ноги. |
| 3б-06.12 |  |
| 3в-03.12 |  |
| 3г-03.12 |  |
| **Подвижные игры (10ч)** | | | |
| 39 | 3а-10.12 |  | Правила простейших соревнований. |
| 3б-10.12 |  |
| 3в-05.12 |  |
| 3г-05.12 |  |
| 40 | 3а-12.12 |  | Техника безопасности на уроках при проведении подвижных игр. |
| 3б-12.12 |  |
| 3в-09.12 |  |
| 3г-09.12 |  |
| 41 | 3а-13.12 |  | Подвижная игра «Парашютисты». |
| 3б-13.12 |  |
| 3в-10.12 |  |
| 3г-10.12 |  |
| 42 | 3а-17.12 |  | Подвижная игра «Защита укрепления». |
| 3б-17.12 |  |
| 3в-12.12 |  |
| 3г-12.12 |  |
| 43 | 3а-19.12 |  | Подвижная игра «Стрелки». |
| 3б-19.12 |  |
| 3в-16.12 |  |
| 3г-16.12 |  |
| 44 | 3а-20.12 |  | Подвижная игра «Не давай мяч водящему». |
| 3б-20.12 |  |
| 3в-17.12 |  |
| 3г-17.12 |  |
| 45 | 3а-24.12 |  | Подвижная игра «Вышибалы». |
| 3б-24.12 |  |
| 3в-19.12 |  |
| 3г-19.12 |  |
| 46 | 3а-26.12 |  | Подвижная игра «Мышеловка». |
| 3б-26.12 |  |
| 3в-24.12 |  |
| 3г-24.12 |  |
| 47 | 3а-27.12 |  | Подвижная игра «Выше ноги от земли». |
| 3б-27.12 |  |
| 3в-26.12 |  |
| 3г-26.12 |  |
| 48 | 3а-09.01 |  | Подвижная игра «Подвижная цель». |
| 3б-09.01 |  |
| 3в-09.01 |  |
| 3г-09.01 |  |
| **Лыжная подготовка (14ч)** | | | |
| 49 | 3а-10.01 |  | Техника безопасности на уроках во время лыжной подготовки. |
| 3б-10.01 |  |
| 3в-13.01 |  |
| 3г-13.01 |  |
| 50 | 3а-14.01 |  | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовки в зависимости от погодных условий. |
| 3б-14.01 |  |
| 3в-14.01 |  |
| 3г-14.01 |  |
| 51 | 3а-16.01 |  | Лыжные гонки. |
| 3б-16.01 |  |
| 3в-16.01 |  |
| 3г-16.01 |  |
| 52 | 3а-17.01 |  | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов. |
| 3б-17.01 |  |
| 3в-20.01 |  |
| 3г-20.01 |  |
| 53 | 3а-21.01 |  | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных подъемов. |
| 3б-21.01 |  |
| 3в-21.01 |  |
| 3г-21.01 |  |
| 54 | 3а-23.01 |  | Совершенствование техники ранее освоенных лыжных торможений. |
| 3б-23.01 |  |
| 3в-23.01 |  |
| 3г-23.01 |  |
| 55 | 3а-24.01 |  | Попеременный двушажный ход. |
| 3б-24.01 |  |
| 3в-27.01 |  |
| 3г-27.01 |  |
| 56 | 3а-28.01 |  | Подъем «лесенкой». |
| 3б-28.01 |  |
| 3в-28.01 |  |
| 3г-28.01 |  |
| 57 | 3а-30.01 |  | Торможение « плугом». |
| 3б-30.01 |  |
| 3в-30.01 |  |
| 3г-30.01 |  |
| 58 | 3а-31.01 |  | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двушажного хода. |
| 3б-31.01 |  |
| 3в-03.02 |  |
| 3г-03.02 |  |
| 59 | 3а-04.02 |  | Одновременный двушажный хода. |
| 3б-04.02 |  |
| 3в-04.02 |  |
| 3г-04.02 |  |
| 60 | 3а-06.02 |  | Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной дистанции. |
| 3б-06.02 |  |
| 3в-06.02 |  |
|  | 3г-06.02 |  |  |
| 61 | 3а-07.02 |  | Поворот переступанием. |
| 3б-07.02 |  |
| 3в-10.02 |  |
| 3г-10.02 |  |
| 62 | 3а-11.02 |  | Как развить выносливость во время прогулок. |
| 3б-11.02 |  |
| 3в-11.02 |  |
| 3г-11.02 |  |
| **Спортивные игры (40 ч)** | | | |
| 63 | 3а-13.02 |  | Техника безопасности на уроках во время спортивных игр. |
| 3б-13.02 |  |
| 3в-13.02 |  |
| 3г-13.02 |  |
| 64 | 3а-14.02 |  | История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. |
| 3б-14.02 |  |
| 3в-17.02 |  |
| 3г-17.02 |  |
| 65 | 3а-18.02 |  | Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами. |
| 3б-18.02 |  |
| 3в-18.02 |  |
| 3г-18.02 |  |
| 66 | 3а-25.02 |  | Ведение мяча на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». |
| 3б-25.02 |  |
| 3в-25.02 |  |
| 3г-25.02 |  |
| 67 | 3а-27.02 |  | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейке». |
| 3б-27.02 |  |
| 3в-27.02 |  |
| 3г-27.02 |  |
| 68 | 3а-28.02 |  | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. |
| 3б-28.02 |  |
| 3в-02.03 |  |
| 3г-02.03 |  |
| 69 | 3а-03.03 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены. |
| 3б-03.03 |  |
| 3в-03.03 |  |
| 3г-03.03 |  |
| 70 | 3а-05.03 |  | Ловля и передача мяча в парах стоя на месте. |
| 3б-05.03 |  |
| 3в-05.03 |  |
| 3г-05.03 |  |
| 71 | 3а-06.03 |  | Ловля и передача мяча в парах с передвижением приставным шагом. |
| 3б-06.03 |  |
| 3в-10.03 |  |
| 3г-10.03 |  |
| 72 | 3а-10.03 |  | Бросок мяча двумя руками от груди с места. |
| 3б-10.03 |  |
| 3в-12.03 |  |
| 3г-12.03 |  |
| 73 | 3а-12.03 |  | Комплекс ОРУ для развития мышц рук. |
| 3б-12.03 |  |
| 3в-16.03 |  |
| 3г-16.03 |  |
| 74 | 3а-13.03 |  | Комплекс ОРУ для развития мышц ног. |
| 3б-13.03 |  |
| 3в-17.03 |  |
| 3г-17.03 |  |
| 75 | 3а-17.03 |  | Подвижные игры «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». |
| 3б-17.03 |  |
| 3в-19.03 |  |
| 3г-19.03 |  |
| 76 | 3а-19.03 |  | История возникновения игры в волейбол. Правила игры в волейбол. |
| 3б-19.03 |  |
| 3в-23.03 |  |
| 3г-23.03 |  |
| 77 | 3а-20.03 |  | Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча. |
| 3б-20.03 |  |
| 3в-24.03 |  |
| 3г-24.03 |  |
| 78 | 3а-24.03 |  | Прямая нижняя подача. |
| 3б-24.03 |  |
| 3в-26.03 |  |
| 3г-26.03 |  |
| 79 | 3а-26.03 |  | Прием и передача мяча снизу двумя руками. |
| 3б-26.03 |  |
| 3в-30.03 |  |
| 3г-30.03 |  |
| 80 | 3а-27.03 |  | Комплекс ОРУ для укрепления пальцев рук. |
| 3б-27.03 |  |
| 3в-31.03 |  |
| 3г-31.03 |  |
| 81 | 3а-31.03 |  | ОРУ для развития силы мышц рук и спины. |
| 3б-31.03 |  |
| 3в-02.04 |  |
|  | 3г-02.04 |  |  |
| 82 | 3а-02.04 |  | Комплекс ОРУ для укрепления мышц ног. |
| 3б-02.04 |  |
| 3в-06.04 |  |
| 3г-06.04 |  |
| 83 | 3а-03.04 |  | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. |
| 3б-03.04 |  |
| 3в-07.04 |  |
| 3г-07.04 |  |
| 84 | 3а-07.04 |  | Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», « Круговая лапта». |
| 3б-07.04 |  |
| 3в-13.04 |  |
| 3г-13.04 |  |
| 85 | 3а-14.04 |  | История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. |
| 3б-14.04 |  |
| 3в-14.04 |  |
| 3г-14.04 |  |
| 86 | 3а-16.04 |  | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол. |
| 3б-16.04 |  |
| 3в-16.04 |  |
| 3г-16.04 |  |
| 87 | 3а-17.04 |  | Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег. |
| 3б-17.04 |  |
| 3в-20.04 |  |
| 3г-20.04 |  |
| 88 | 3а-21.04 |  | Специальные передвижения футболиста без мяча: прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны. |
| 3б-21.04 |  |
| 3в-21.04 |  |
| 3г-21.04 |  |
| 89 | 3а-23.04 |  | Специальные передвижения футболиста без мяча: бег лицом и спиной вперед. |
| 3б-23. 04 |  |
| 3в-23.04 |  |
| 3г-23.04 |  |
| 90 | 3а-24.04 |  | ОРУ воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. |
| 3б-24.04 |  |
| 3в-27.04 |  |
| 3г-27.04 |  |
| 91 | 3а-28.04 |  | Подвижная игра «Передал – садись». |
| 3б-28.04 |  |
| 3в-28.04 |  |
| 3г-28.04 |  |
| 92 | 3а-30.04 |  | Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. |
| 3б-30.04 |  |
|  | 3в-30.04 |  |  |
| 3г-30.04 |  |
| 93 | 3а-07.0 5 |  | Упражнения из национальных подвижных игр. |
| 3б-07.05 |  |
| 3в-07.05 |  |
| 3г-07.05 |  |
| 94 | 3а-08.05 |  | Двигательные действия народных танцев и обрядов. |
| 3б-08.05 |  |
| 3в-07.05 |  |
| 3г-07.05 |  |
| 95 | 3а-12.05 |  | Соревновательные упражнения и приемы из национальных видов спорта. |
| 3б-12.05 |  |
| 3в-12.05 |  |
| 3г-12.05 |  |
| 96 | 3а-14.05 |  | Общеразвивающие физические упражнения. |
| 3б-14.05 |  |
| 3в-14.05 |  |
| 3г-14.05 |  |
| 97 | 3а-15.05 |  | Гимнастические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. |
| 3б-15.05 |  |
| 3в-18.05 |  |
| 3г-18.05 |  |
| 98 | 3а-19.05 |  | Правильное и самостоятельное выполнение гимнастических упражнений. |
| 3б-19.05 |  |
| 3в-19.05 |  |
| 3г-19.05 |  |
| 99 | 3а-21.05 |  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств. |
| 3б-21.05 |  |
| 3в-21.05 |  |
| 3г-21.05 |  |
| 100 | 3а-22.05 |  | Самостоятельное выполнение легкоатлетических упражнений. |
| 3б-22.05 |  |
| 3в-25.05 |  |
| 3г-25.05 |  |
| 101 | 3а-26.05 |  | Подвижные игры «Вышибалы», «Мышеловка». |
| 3б-26.05 |  |
| 3в-26.05 |  |
| 3г-26.05 |  |
| 102 | 3а-28.05 |  | Подвижные игры «Передал-садись», «Шишки, желуди, орехи». |
| 3б-28.05 |  |
| 3в-28.05 |  |
| 3г-28.05 |  |

**Список литературыдля учителя**

1. Матвеев А.П. Учебник по физической культуре для 3-4 классов. М.: Издательство «Просвещение».

**Список литературыдля обучающегося**

1. Матвеев А.П. Учебник по физической культуре для 3-4 классов. М.: Издательство «Просвещение».

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ю.А.Сафронова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

СОГЛАСОВАНО

руководитель ШМО

учителей начальных классов

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_С.М.Жучкова

Протокол от

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г.

№\_\_\_\_\_