



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г.Шахты Ростовской области
«Основная общеобразовательная школа №44»

346525 Россия, г. Шахты Ростовской области, ул. Есенина, 15, телефон – (8636) 26-92-92, e-mail: schkola_44@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ
Директор  Н.А.Ибрагимова /
Приказ от « 30 » августа 2022г. № 72



Рабочая программа

по физической культуре
3 класс
(базовый уровень)

Составитель:
Золотухина А.П.,
учитель начальных классов.

2022 год,
г.Шахты.

1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.10.2012 года с изменениями;
2. ФГОС НОО (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 года №373);
3. ООП начального общего образования МБОУ ООШ №44 г. Шахты (приказ № 72 от 30.08.2022г.);
4. Календарный учебный график (приказ № 72 от 30.08.2022 г.);
5. Учебный план МБОУ ООШ №44 г. Шахты на 2022-2023 учебный год (приказ № 72 от 30.08.2022г.);
6. Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в 2022 -2023 учебном году;
7. Локальный акт МБОУ ООШ №44 г. Шахты « Положение о рабочих программах» (приказ № 105 от 01.09.2016 г.)
8. Примерная программа по предметной линии учебников В.И. Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы», автор В.И. Лях, (М.: Просвещение) 2016 г.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в

ходе двигательной деятельности.

2. Место предмета в учебном плане МБОУ ООШ № 44

По календарно-тематическому планированию 2022-2023 учебного года в 3 классе - 97 часов, три урока выпадают на праздничные дни – 04.11, 24.02, 08.03, 09.05. Программа будет выполнена за счёт уплотнения материала.

3. Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 2 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных 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, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные 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, готовности 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 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 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).

- **Планируемые результаты.**

- По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

- Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- 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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, 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 планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

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

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне;

- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Рабочая программа для 3 классов направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных 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, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

Метапредметные 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, готовности 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 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 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).

• Планируемые результаты.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

• Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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 этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, 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 планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

4. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание.

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её 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 проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекувырки, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с разными элементами.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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 легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

Обучающиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека. О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.
- **Уметь:**
- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.
- **Двигательные умения, навыки и способности:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; гимнастической стенке и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, козла.
- **В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г. на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.
- **В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 2-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 10-20 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для обучающихся 2-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- **В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-баскетбол.
- **Физическая подготовленность:** показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)
- Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным.
- Проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения

Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

НОРМАТИВНО-ТЕСТИРУЮЩАЯ ЧАСТЬ ВФСК ГТО

I СТУПЕНЬ

(мальчики и девочки 6-8 лет)

Виды испытаний (тесты) и нормы

п/п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
·	Челночный бег 3x10 м (сек)	10,4	10,1	9,2	10,9	10,7	9,7
	или бег на 30 м (сек)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
·	Смешанное передвижение (1 км)	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
·	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
·	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	4	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	5	6	13	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре	7	9	17	4	5	11

	лежа на полу (кол-во раз)						
	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями
Испытания (тесты) по выбору							
	Метание теннисного мяча в цель (кол-во попаданий)	2	3	4	2	3	4
Испытания (тесты) по выбору							
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	7	7	7	7	7	7

ТАБЛИЦА НОРМ ГТО — 2 СТУПЕНЬ

	— бронзовый значок		— серебряный значок		— золотой значок		
№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	6.30	6.10	4.50	6.50	6.30	6.00
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	2	3	5			
	или подтягивание из виса лежа на низкой				7	9	15

	перекладине (кол-во раз)						
	или сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол)	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями	Пальцами	Ладонями
ИСПЫТАНИЯ (ТЕСТЫ) ПО ВЫБОРУ							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190	200	260
	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., сек.)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени					
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени					
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		8	8	8	8	8	8
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**		6	6	7	6	6	7
* Для бесснежных районов страны							
** При выполнении нормативов для получения знаков отличия Комплекса обязательны испытания (тесты) на силу, быстроту, гибкость и выносливость.							

Уровень физической подготовленности учащихся начальных классов 7-10 лет.

№ п/п	Физические способности	Контрольные нормативы (тест)	Класс, возраст (лет)	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
1	Скоростные	Бег 30м (сек)	1 (7 лет)	5,6 и меньше	6,2-7,3	7,5 и более	5,8 и меньше	6,4-7,5	7,6 и более
			2 (8 лет)	5,4	6,0-7,0	7,1	5,6	6,2-7,2	7,3
			3 (9 лет)	5,1	5,7-6,7	6,8	5,3	6,0-6,9	7,0
			4 (10 лет)	5,0	5,6-6,5	6,6	5,2	5,6-6,5	6,6
		Бег 60 м (сек)	4 (10 лет)	10,0	10,8	11,0 и более	10,3	11,0	11,5 и более
2	Координационные	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	1 (7 лет)	9,9 и меньше	10,3-10,8	11,2 и более	10,2 и менее	10,6-11,3	11,7 и более
			2 (8 лет)	9,1	9,5-10,0	10,4	9,7	10,1-10,7	11,2
			3 (9 лет)	8,8	9,3-9,9	10,2	9,3	9,7-10,3	10,8
			4 (10 лет)	8,6	9,0-9,5	9,9	9,1	9,5-10,0	10,4
3	Скоростно-	Прыжок в	1 (7 лет)	155 и	115-135	100 и	150	110-130	90 и

Тематическое планирование рабочей программы 3 класс

№ п /п темы (раздела)	Название темы (раздела)	Содержание темы (раздела)	Количество часов		
			авторская (примерная) программа	рабочая программа	контр. раб.
1.	Знания о физической культуре	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.	15	12	
2.	Способы физкультурной деятельности	Правила составления комплексов ОРУ, на упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Подвижные игры с элементами спортивных игр.	В течение года	В течение года	
3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	В течение года	В течение года	
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность. Легкая атлетика.	Ходьба через несколько препятствий. Чередование ходьбы и бега (<i>бег - 60 м, ходьба - 90 м</i>). Специально-беговые упражнения. Преодоление препятствий в беге. Бег с максимальной скоростью (<i>30 м</i>). (<i>60 м</i>). Бег на результат (<i>30, 60 м</i>).	30	30	7

		<p>Челночный бег. Встречная эстафета. Эстафеты с бегом на скорость. Кросс (1 км). Понятия «эстафета», «старт», «финиш» Прыжковая подготовка Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега. Многоскоки. Правила соревнований в беге, прыжках Броски большого, метания малого мяча Метание в цель с 4-5 м. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Правила соревнований в метании.</p>			
5.	Подвижные игры.	<p>Эстафеты с предметами и без них. Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам». Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p>	8	8	
6.	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге. Ведение на месте правой (левой) рукой на месте, в движении шагом и бе150м. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель (цит). Бросок двумя руками от груди. Игры «Передал – садись», «Мяч – среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч –</p>	11	11	

		ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.			
7.	Подвижные игры на основе волейбола	<p>Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.</p> <p>Остановка скачком после ходьбы и бега.</p> <p>Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».</p> <p>Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача».</p> <p>По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.</p> <p>Передача мяча подброшенного над собой и партнером.</p> <p>Во время перемещения по сигналу – передача мяча.</p> <p>Передача в парах.</p> <p>Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.</p> <p>Передачи у стены многократно с ударом о стену.</p> <p>Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.</p> <p>Передачи с набрасыванием партнера через сетку.</p> <p>Многократные передачи в стену.</p> <p>Передачи в парах через сетку.</p> <p>Упражнения в перемещениях и передачи мяча.</p> <p>Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».</p>	11	11	
8.	Подвижные игры на основе футбола.	<p>Ходьба и бег с остановками по сигналу.</p> <p>Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.</p> <p>Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.</p> <p>Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.</p> <p>Остановка катящегося мяча внутренней</p>	6	6	

		<p>стороной стопы. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол</p>			
9.	Гимнастика основами акробатики	с <p>Акробатика. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед в упор присев, Кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Мост из положения лежа на спине. Комбинация из разученных элементов Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты». Снарядная гимнастика . Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке Вис на согнутых руках. Подтягивания в вися. Из вися стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на</p>	19	19	4

	<p>бревне (<i>высота до 1 м</i>). Соскок с опорой. Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь. Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».</p> <p>Прикладная гимнастика. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Переноска партнера в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы». Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат».</p>			
	Итого:	101	97	11

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ урока	Дата проведения урока		Тема урока
	план	факт	
Знания о физической культуре (1 ч)			
1			Вводный урок. Правила ТБ на уроках физической культуры. Твой организм. Личная гигиена.
Лёгкая атлетика(14 ч)			
2			ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.
3			Бег 30м., 60 м. Подвижные игры.
4			Контрольный урок: «Бег 30м.». Подвижные игры.
5			Челночный бег. Эстафеты.
6			Преодоление препятствий в беге. Подвижные игры.
7			Равномерный бег (7 мин). Подвижные игры.
8			Кросс 1 км. Подвижные игры.
9			Прыжковые упражнения. Подвижные игры.
10			Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
11			Контрольный урок «Прыжок в длину с места». Подвижные игры.
12			Прыжки через скакалку. Подвижные игры.
13			Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Подвижные игры.
14			Контрольный урок: «Метание малого мяча с места на дальность». Подвижные игры.
15			Броски набивного мяча. Подвижные игры.
Подвижные и спортивные игры(8 ч.)			
16			Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.
17			Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.
18			Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.
19			Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.
20			Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с мячами.
21			Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.
22			Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.
23			Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.
Знания о физической культуре (1ч.)			

24			Физическое развитие и физическая подготовка.
Гимнастика с основами акробатики (20 ч.)			
25			Группировка. Перекаты в группировке.
26			Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
27			Кувырок назад в упор присев.
28			Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.
29			Кувырок вперед.
30			2-3 кувырка вперед слитно.
31			Стойка на лопатках.
32			Мост из положения лежа на спине.
33			Контрольный урок: «Акробатическая комбинация».
34			Вис стоя и лежа.
35			Вис на согнутых руках.
36			Контрольный урок: «Подтягивания в виси».
37			Гимнастическая комбинация на низкой перекладине
38			Ходьба приставными шагами по бревну.
39			Ходьба танцевальными шагами по бревну.
40			Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой(на бревне).
41			Контрольный урок: «Комбинация на бревне».
42			Прыжок с разбега согнув ноги через козла.
43			Контрольный урок: «Прыжок с разбега ноги врозь через козла».
44			Прыжок с разбега согнув ноги через козла.
Знания о физической культуре (1 ч)			
45			Игра: «Проверь себя». Самоконтроль. Первая помощь при травмах.
Подвижные игры на основе баскетбола (11 ч)			
46			Ловля и передача мяча на месте
47			Ловля и передача мяча в движении.
48			Ведение мяча в движении шагом.
49			Ведение мяча в движении бегом.
50			Бросок двумя руками от груди.
51			Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.
52			Ловля и передача мяча на месте в квадратах.
53			Ведение мяча с изменением направления.
54			Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.
55			Ловля и передача мяча в движении в квадратах
56			Ведение мяча с изменением скорости.
Знания о физической культуре и Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (1 ч.)			
57			Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)			

58			Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.
59			Остановка скачком после ходьбы и бега.
60			Передача мяча подброшенного партнером.
61			Во время перемещения по сигналу – передача мяча.
62			Передача в парах.
63			Передачи у стены.
64			Прием снизу двумя руками.
65			Передача мяча, наброшенного партнером через сетку.
66			Многократные передачи в стену.
67			Передачи в парах через сетку.
68			Двухсторонняя игра.
Знания о физической культуре (1 ч)			
69			Утренняя гимнастика. Игра: «Проверь себя». Закаливание.
Подвижные игры на основе футбола (6 ч)			
70			Ведение мяча.
71			Ведение мяча с ускорением.
72			Удар по неподвижному мячу.
73			Удар с разбега по катящемуся мячу.
74			Остановка катящегося мяча.
75			Тактические действия в защите.
Знания о физической культуре (1 ч)			
76			Правила составления комплексов ОРУ.
Лёгкая атлетика (16 ч.)			
77			Беговая подготовка. Встречная эстафета.
78			Контрольный урок: «Бег 30м.». Подвижные игры.
79			Бег 60м. Подвижные игры
80			Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подвижные игры
81			Равномерный медленный бег (5мин).
82			Бег (6 мин). Развитие выносливости. Подвижные игры
83			Контрольный урок: « Бег 1000 м.» Подвижные игры
84			Бег 1000 м. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.
85			Преодоление препятствий. Игра «Волк во рву».
86			Чередование бега и ходьбы (бег - 100 м, ходьба - 80 м). Игра «Через кочки и пенечки».
87			Прыжковая подготовка. Прыжок в длину с места. Подвижные игры
88			Контрольный урок: «Прыжок в длину с места». Многоскоки.
89			Прыжок в высоту с места. Подвижные игры
90			Прыжки на скакалке. Подвижные игры со скакалкой.

91			Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Подвижные игры
92			Контрольный урок: «Метание малого мяча с места на дальность». Броски набивного мяча. Подвижные игры
Знания о физической культуре и Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО (6 ч.)			
93			Игра «Проверь себя». Сердце и кровеносные сосуды. Подвижные игры.
94			Игра «Проверь себя». Органы чувств. Подвижные игры.
95			Игра «Проверь себя». Мозг и нервная система. Подвижные игры.
96			Игра «Проверь себя». Органы дыхания и пищеварения. Подвижные игры.
97			Игра «Проверь себя». Пища и питательные вещества. Подвижные игры.