**Пояснительная записка**

Рабочая программа для 3 «А» класса по физической культуре разработана в соответствии с основными положениями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Примерной основной образовательной программы основного общего образования и в соответствии с рабочей программой «Физическая культура. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классов» (М.: Просвещение, 2015год). Учебник: «Физическая культура 3 класс: учебник для общеобразовательных организаций автор А.П Матвеев.- 3-е изд.-М.: Просвещение 2014 год.

**Количество учебных часов- 102 часов, 3 часа  в неделю.**

**«Физическая культура» 3 Акласс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание программы учебного предмета** | **Планируемые результаты освоение учебного предмета в 3 классе** |
| **Знаний о физической культуре** | – 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; |
| **Способы физкультурной деятельности.** | – 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. |
| **Физическое совершенствование.** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность.** |
| **Спортивные игры.**  **Баскетбол** | **Применять** технические приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности.  **Описывать** технику поворотов с мячом на месте, **анализировать** пра­вильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** повороты с мячом на месте во время игровой деятель­ности.  **Выполнять** упражнения для укреп­ления суставов и связок ног.  **Описывать** технику бега с изме­нением направления, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** бег с изменением направления во время игровой дея­тельности. **Использовать** изученные упраж­нения во время игровой деятельно­сти.  **Описывать** технико-тактические действия, **анализировать** правиль­ность их выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** технико-тактические действия в условиях игровой деятель­ности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атаке корзины соперника и защите своей в условиях учебной игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для развития физических качеств ба­скетболиста, **планировать** их вы­полнение на занятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды.  **Взаимодействовать** с игроками своей ко-манды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Спортивные игры.**  **Волейбол** | **Описывать** технику передачи мяча разны-ми способами, **анализировать** правильность её выполнения, **нахо­дить** ошибки и способы их исправле­ния.  **Использовать** технику передачи мяча во время учебной и игровой деятельности.  **Описывать** технику приёма мяча двумя руками снизу, **анализировать** правильность её выполнения, **находить** ошибки и способы их исправления.  **Использовать** приём мяча двумя руками снизу в условиях учебной и игровой деятельности.  **Взаимодействовать** с игроками своей команды в защите в условиях учебной и игровой деятельности.  **Использовать** упражнения для раз­вития физических качеств волейболи­ста, **планировать** выполнение на за­нятиях спортивной подготовкой.  **Проявлять** дисциплинирован­ность на площадке, уважение к со­перникам и игрокам своей команды. **Взаимодействовать** с игроками своей команды при атакующих и за­щитных действиях, **управлять** эмоци­ями и чётко **соблюдать** правила игры |
| **Лыжные гонки** | **Совершенствовать** технику пере­движения, подъёмов, спусков, пово­ротов и торможений на лыжах в про­цессе самостоятельных занятий.  **Преодолевать** соревновательные дистанции с использованием разных лыжных ходов и технических приёмов на лыжах на максимально возможный индивидуальный спортивный результат.  **Планировать** индивидуальные за­нятия с учётом своих спортивных до­стижений в лыжных гонках |
| **Гимнастика с основами акробатики** | **Совершенствовать** самостоя­тельно и **демонстрировать** техни­ку индивидуальной акробатической комбинации в условиях учебной и соревновательной деятельности. **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику длинного кувырка в соответствии с образцом эталонной техники.  **Описывать** технику стойки на го­лове и руках двумя способами, **ана­лизировать** правильность её выпол­нения, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения трав­матизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстрировать** технику стойки на голове и руках двумя способами в соответствии с образцами эталонной техники в условиях учебной деятель­ности.  **Описывать** технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь, **анали­зировать** правильность её выполне­ния, **находить** ошибки и способы их устранения.  **Демонстрировать** способы само­страховки и предупреждения травма­тизма.  **Осваивать** самостоятельно и **де­монстриро-вать** в условиях учебной деятельности технику кувырка на­зад в упор стоя ноги врозь в со­ответствии с образцом эталонной техники. |

[**Нормативы по физкультуре 3 класс**](https://gto-normativy.ru/normativy-po-fizkulture-2-klass/)**. № 89 Промежуточная аттестация 28.04.2021 года.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Упражнения 3 класс, примерные нормативы** | Мальчики | | | Девочки | | |
| 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 4×9 м, сек | 12,0 | 12,8 | 13,2 | 12,4 | 12,8 | 13,2 |
| [Челночный бег](https://gto-normativy.ru/pravila-texnika-normativy-chelnochnogo-bega/) 3×10 м, сек | 9,1 | 10,0 | 10,4 | 9,7 | 10,7 | 11,2 |
| Бег 30 м, с | 5,4 | 7,0 | 7,1 | 5,6 | 7,2 | 7,3 |
| Бег 1.000 метров | без учета времени | | | | | |
| Прыжок в длину с места, см | 165 | 125 | 110 | 155 | 125 | 100 |
| Прыжок в высоту способ перешагивания, см | 80 | 75 | 70 | 70 | 65 | 60 |
| Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 |
| Подтягивание на перекладине | 4 | 2 | 1 |  | | |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 23 | 21 | 19 | 28 | 26 | 24 |
| Приседания (кол-во раз/мин) | 40 | 38 | 36 | 38 | 36 | 34 |

**3А класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | | | |  | | | | | | | **Дата**  **по**  **плану** | **Дата по факту** | | | |
| **I четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знаний о физической культуре -1час**  **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Особенности физической культуры разных народов. | | | | |  | | | | | | 01.09 | |  | | | |
| **Способы физкультурной деятельности-1час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **2** | Как измерить физическую нагрузку | |  | | | | | | | | | | **02.09** | |  | | |
| **Физическое совершенствование.**  **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика – 7 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности. | | | | |  | | | | | | 04.09 | |  | | | |
| 4 | Бег с ускорением (на дистанцию 20-30 м). | | | | |  | | | | | | 08.09 | |  | | | |
| 5 | Челночный бег 3×10 м. | | | | |  | | | | | | 09.09 | |  | | | |
| 6 | Бег 400 м. | | | | |  | | | | | | 11.09 | |  | | | |
| 7 | Бег 500 м. | | | | |  | | | | | | 15.09 | |  | | | |
| 8 | Метание малого мяча на дальность. | | | | |  | | | | | | 16.09 | |  | | | |
| 9 | Прыжок в длину с места | | | | |  | | | | | | 18.09 | |  | | | |
| **Физкультурно-оздоровительная деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | Упражнения с малым мячом | | | | |  | | | | | | 22.09 | |  | | | |
| **Подвижные игры-4** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1112 | «Передал — садись» | | | | |  | | | | | | 23.09  25.09 | |  | | | |
| 1314 | «Пустое место», «Не- вод» | | | | |  | | | | | | 29.09  30.09 | |  | | | |
| **Спортивные игры.Баскетбол-5** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1516 | Техника ведение мяча стоя на месте | | | | |  | | | | | | 02.10  06.10 | |  | | | |
| 1718 | Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. | | | | |  | | | | | | 07.10  09.10 | |  | | | |
| 19 | Техника ловля и передача мяча. | | | | |  | | | | | | 13.10 | |  | | | |
| **Спортивные игры.Волейбол-5** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2021 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | | | | |  | | | | | | 14.10  16.10 | |  | | | |
| 2223 | Прямая подача мяча способом снизу. | | | | |  | | | | | | 20.10  21.10 | |  | | | |
| 24 | Подача мяча способом сбоку | | | | |  | | | | | | 23.10 | |  | | | |
| 25 | Прямая нижняя передача | | | | |  | | | | | | 27.10 | |  | | | |
| 26 | Приём и передача мяча снизу двумя руками. | | | | |  | | | | | | 28.10 | |  | | | |
| 27 | Комплекс для укрепления пальцев рук. | | | | |  | | | | | | 30.10 | |  | | | |
| **II четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знаний о физической культуре -1час**  **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **28** | Как появились игры с мячом. | | | | | | |  | | | | | 10.11 |  | | | |
| **Способы физкультурной деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **29** | Закаливание. Что такое закаливание. | | | | | |  | | | | | | **11.11** |  | | | |
| **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **30** | Броски малого мяча из положения лёжа. | | | | | |  | | | | | | 13.11 |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика с основами акробатики –7 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 31 | Т.Б. по гимнастике. | | | | |  | | | | | | 17.11 | |  | | | |
| 32 | Повороты кругом переступанием и по ориентирам по команде «Кру- гом!». | | | | |  | | | | | | 18.11 | |  | | | |
| 33 | Перестроение из шеренги в две шеренги. | | | | |  | | | | | | 20.11 | |  | | | |
| 34 | Передвижение в колонне с разной дистанцией и различным темпом. | | | | |  | | | | | | 24.11 | |  | | | |
| 35 | Кувырок вперёд в группировке. | | | | |  | | | | | | 25.11 | |  | | | |
| 36 | Лазанье по гимнастической стенке по диагонали вверх и вниз. | | | | |  | | | | | | 27.11 | |  | | | |
| 37 | Ползание по-пластунски, ногами впе- рёд. | | | | |  | | | | | | 01.12 | |  | | | |
| **Подвижные игры-4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 38 | «Конники- спортсмены» | | | | |  | | | | | | 02.12 | |  | | | |
| 39 | «Отгадай, чей голос» | | | | |  | | | | | | 04.12 | |  | | | |
| 40 | «Что изменилось?» | | | | |  | | | | | | 08.12 | |  | | | |
| 41 | «Посадка картофеля» | | | | |  | | | | | | 09.12 | |  | | | |
| **Спортивные игры. Баскетбола-4часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 42 | Техника ловли и передачи мяча двумя руками снизу и от груди. | | | | |  | | | | | | 11.12 | |  | | | |
| 43 | Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. | | | | |  | | | | | | 15.12 | |  | | | |
| **Спортивные игры.Волейбол-5 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 44 | Подача мяча | | | | |  | | | | | | 16.12 | |  | | | |
| 4546 | Подбрасывание мяча | | | | |  | | | | | | 18.12  22.12 | |  | | | |
| 4748 | Технику выполнения подбрасывания мяча | | | | |  | | | | | | 23.12  25.12 | |  | | | |
| **III четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знаний о физической культуре -1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | Как зародились Олимпийские игры.  Миф о Геракле. | | | | |  | | | | | | 12.01 | |  | | | |
| **Способы физкультурной деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 50 | Подвижные игры для освоения игры в баскетбол. | | | | |  | | | | | | 13.01 | |  | | | |
| **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **51** | Правильная последовательность выполнения упражнений | | | | |  | | | | | | 15.01 | |  | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Лыжные гонки**. **- 9 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **5253** | Т.Б. Техника выполнения основной стойки | | | | |  | | | | | 19.01 | | |  | | | |
|  | | | | | | 20.01 | |
| 5455 | Передвижение на лыжах | | | | |  | | | | | | 22.01  26.01 | |  | | | |
| 5657 | Скользящий ход | | | | |  | | | | | | 27.01  29.01 | |  | | | |
| 58 | Передвижение двухшажным попеременным ходом. | | | | |  | | | | | | 02.02 | |  | | | |
| 59 | Прохождение дистанции 500 м. | | | | |  | | | | | | 03.02 | |  | | | |
| 60 | Спуск на лыжах в основной стойке с пологого склона. | | | | |  | | | | | | 05.02 | |  | | | |
| **Подвижные игры – 3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 61 | «Попади в ворота» | | | | |  | | | | | | 09.02 | |  | | | |
| 62 | «Кто быстрее взойдёт в гору» | | | | |  | | | | | | 10.02 | |  | | | |
| 63 | «Кто дальше скатится с горки». | | | | |  | | | | | | 12.02 | |  | | | |
| **Спортивные игры. Баскетбол – часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6465 | Техника выполнения ранее разученных приёмов игры в баскетбол | | | | |  | | | | | | 16.02  17.02 | |  | | | |
| 6667 | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. | | | | |  | | | | | | 19.02  24.02 | |  | | | |
| 6869 | Остановка в шаге и прыжком. | | | | |  | | | | | | 26.02  02.03 | |  | | | |
| 7071 | Ведение мяча стоя на месте. | | | | |  | | | | | | 03.03  05.03 | |  | | | |
| 7273 | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. | | | | |  | | | | | | 09.03  10.03 | |  | | | |
| 7475 | Ведение мяча | | | | |  | | | | | | 12.03  16.03 | |  | | | |
| **Подвижные игры-3 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 76 | «Мяч среднему» | | | | |  | | | | | | 17.03 | |  | | | |
| 77 | «Мяч соседу» | | | | |  | | | | | | 19.03 | |  | | | |
| 78 | «Бросок в колонне» | | | | |  | | | | | | 23.03 | |  | | | |
| **IV четверть** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Знаний о физической культуре -1час**  **Из истории физической культуры.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | Современные Олимпийские игры. | | | | |  | | | | | | 06.04 | |  | | | |
| **Способы физкультурной деятельность – 1 час** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **80** | Прыжки через скакалку разными способами. | | |  | | | | | **07.04** | | | | | | |  | |
| **Физическое совершенствование.**  **Физкультурно-оздоровительная деятельность-1** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **81** | | Подвижные игры с мячом на точность движений. | | |  | | | | | **09.04** | | | | | | |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры- 4 часа** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **82** | «Вызов номеров» | | | | |  | | | | | 13.04 | | |  | | | |
| 83 | «Шишки-жёлуди-орехи» | | | | |  | | | | | | 14.04 | |  | | | |
| 84 | «Пустое место» | | | | |  | | | | | | 16.04 | |  | | | |
| 85 | «Невод» | | | | |  | | | | | | 20.04 | |  | | | |
| **Спортивные игры. Баскетбол -5 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 86  87 | Техника ведение мяча стоя на месте | | | | |  | | | | | | 21.04  23.04 | |  | | | |
| 88 | Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. | | | | |  | | | | | | 27.04 | |  | | | |
| **89** | **Промежуточная аттестация** | | | | |  | | | | | | **28.04** | |  | | | |
| 90  91 | Техника ловля и передача мяча. | | | | |  | | | | | | 30.04  04.05 | |  | | | |
| 92 | Передача мяча. | | | | |  | | | | | | 05.05 | |  | | | |
| **Спортивные игры.Волейбол-5 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 93 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | | | | |  | | | | | | 07.05 | |  | | | |
| 94 | Прямая подача мяча способом снизу. | | | | |  | | | | | | 11.05 | |  | | | |
| 95 | Подача мяча способом сбоку | | | | |  | | | | | | 12.05 | |  | | | |
| 96 | Игра в волейбол по упрощенным правилам. | | | | |  | | | | | | 14.05 | |  | | | |
| **Легкая атлетика – 8 часов** | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 97 | Бега   с ускорением. Бег на 30 м с | | | | |  | | | | | | 18.05 | |  | | | |
| 98 | Бега   с   изменяющимся   направлением   передвижения. | | | | |  | | | | | | 19.05 | |  | | | |
| 99 | Бег 3\*10 метров в секунду | | | | |  | | | | | | 21.05 | |  | | | |
| 100 | Техника выполнения прыжков: в длину с места, толчком двумя. | | | | |  | | | | | | 25.05 | |  | | | |
| 101 | Равномерный бег. | | | | |  | | | | | | 26.05 | |  | | | |
| 102 | Бег с ускорением. | | | | |  | | | | | | 28.05 | |  | | | |