**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» |  | 23.0925.09 |  |
| 1314 |  «Пустое место», «Не- вод» |  | 29.0930.09 |  |
| **Спортивные игры.Баскетбол-5** |
| 1516 | Техника ведение мяча стоя на месте |  | 02.1006.10 |  |
| 1718 |  Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. |  | 07.1009.10 |  |
| 19 |  Техника ловля и передача мяча. |  | 13.10 |  |
| **Спортивные игры.Волейбол-5** |
| 2021 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. |  | 14.1016.10 |  |
| 2223 | Прямая подача мяча способом снизу. |  | 20.1021.10 |  |
| 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 |  | 18.1222.12 |  |
| 4748 |  Технику выполнения подбрасывания мяча |  | 23.1225.12 |  |
| **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 |  | 22.0126.01 |  |
| 5657 | Скользящий ход |  | 27.0129.01 |  |
| 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 |  | 16.0217.02 |  |
| 6667 | Передвижения: приставными шагами правым и левым боком, бегом спиной вперёд. |  | 19.0224.02 |  |
| 6869 | Остановка в шаге и прыжком. |  | 26.0202.03 |  |
| 7071 | Ведение мяча стоя на месте. |  | 03.0305.03 |  |
| 7273 | Ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. |  | 09.0310.03 |  |
| 7475 | Ведение мяча  |  | 12.0316.03 |  |
| **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** |
| 8687 | Техника ведение мяча стоя на месте  |  | 21.0423.04 |  |
| 88 | Техника ведение мяча с продвижением вперёд по прямой линии и по дуге. |  | 27.04 |  |
| **89** | **Промежуточная аттестация** |  | **28.04** |  |
| 9091 | Техника ловля и передача мяча. |  | 30.0404.05 |  |
| 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 |  |