Частное общеобразовательное учреждение «Прогимназия № 63
открытого акционерного общества «Российские железные дороги»
(ЧОУ Прогимназия № 63 ОАО «РЖД»)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 02F5949E00A2B1548744681BA6B137706C
Владелец: Ломова Мария Анатольевна
Действителен: с 03.07.2024 до 03.10.2025

РАССМОТРЕНО

на заседании МО учителей начальный классов
Руководитель ШМО
_____/Н.В. Адеева
Протокол от 30.08.2024 г.
№ 1

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР
ЧОУ Прогимназии №63
ОАО «РЖД»
_____/ В.И.Джангриян

«30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ЧОУ Прогимназии
№63 ОАО «РЖД»
_____М.А.Ломова
Приказ ОУ от «30»08.2024 г. №__214__

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по *физической культуре*
(предмет)

Уровень общего образования
начальное общее образование

3 класс

на 2024/2025 учебный год

Рабочую программу составил:
Лапин Т.Н.,
учитель ФЗК

г. Батайск
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по «Физической культуре» на уровень начального общего образования для обучающихся 1–4-х классов ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД» разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказа Минпросвещения России от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (далее – ФОП НОО);
- приказа Минпросвещения России от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (далее – ФГОС НОО);
- устава ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- положения о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ЧОУ Прогимназия №63 ОАО «РЖД»;
- Федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура».
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-фз (ред. от 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
- О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО). Указ Президента РФ от 25.03.2014г. №172
- Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе “Готов к труду и обороне” (ГТО) Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 № 540

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в рабочей программе воспитания ЧОУ Прогимназии №63 ОАО «РЖД»

Цели и задачи обучения

Основная цель:

- 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.

В силу особенностей, присущих данной предметной области, в её рамках решаются также весьма разноплановые **предметные задачи**:

• 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.

Место предмета «Физическая культура» в учебном плане

Программа по физической культуре составлена с учётом общих целей изучения курса, определённых ФГОС НОО и отражённых в основной образовательной программе ЧОУ по предмету «Физическая культура» и рассчитана в 3 классе на 34 недели, 68 часов. Программа в 3 классе будет реализована за 69 часов за счет усиления базового ядра.

Общая характеристика предмета «физическая культура» 3 класс

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание

физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

Двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90^0 и 180^0, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 гна дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В гимнастических и акробатических упражнениях: *строевые упражнения*: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180^0, 270^0 и 360^0 прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предмето*в: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами*: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения*: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения*: висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры*: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры*: «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры*: «Летящий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

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 спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

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 во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания предмета «физическая культура»

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

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;

– 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, гибкости)

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3 КЛАССЕ

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

	Упражнение	**Мальчики(5)**	**Мальчики (4)**	**Мальчики (3)**	**Девочки (5)**	**Девочки (4)**	**Девочки (3)**
1	Бег 30 м (с)	5,6	6,5	7,0	5,9	6,9	7,4
2	Челночный бег 3+10 (с)	9,2	9,9	10,2	9,6	10,3	11,0
3	Смешанное передвижение 1000 м	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
4	Прыжок в длину с места (см)	160	130	120	150	130	110
5	Метание малого мяча 150(г)	18	13	10	15	11	8
6	Метание малого мяча в цель из 5 попыток (кол-во попаданий	расстояния 5м. 3	расстояния 5м. 2	расстояния 5м. 1	расстояния 4м. 3	расстояния 4м. 2	расстояния 4м. 1
7	Многоскоки- 8 прыжков (м)	13	11	9	12,5	10,5	8
8	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз	60	40	30	70	45	35
9	Подтягивание из виса на высокой перекладине (колво раз)	5	3	3	-	-	-
10	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол	12	7	3	12	7	3
11	Отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	17	9	7	11	5	4
12	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами	Достать пол ладонями	Достать пол пальцами	Достать пол пальцами
13	Наклон вперед сидя (см)	6	3	2	11	6	4

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Наименование раздела и тем	Количество часов	Количество контрольных часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1.	Основы знаний о физической культуре.	В течении года		Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни. Побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации; Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение; Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитание культуры общения на уроке. Формирование учителем умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижения российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности: наблюдение за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.
2.	Легкая атлетика и кроссовая подготовка.	35	8	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формирование понимания анализа техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; Научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде научить оценивать результаты своей деятельности. Осваивание умений договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Осмысливание своего эмоционального состояния от работы, сделанной для себя и других. Воспитание уважительного отношения к проигравшим и девочкам.

3.	Гимнастика с элементами акробатики.	18	3	Формировать умения организовывать самостоятельную работу учащихся, соблюдение техники безопасности и формирование знаний гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места, безопасность в быту; Привлекать внимание к знаниям о значениях гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
4.	Подвижные игры с элементами спортивных игр:		7	Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Баскетбол:	8		
	Пионербол:	4		
	Футбол:	4		Дать необходимую информацию о технике безопасности на занятиях и играх, дать знания о терминологии игр и достижениях российских спортсменов в различных игровых видах спорта. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье, чувство поддержки своим одноклассникам. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися: групповая работа или работа в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
	Всего:	69		

Календарно-тематическое планирование
3 класс

№ урока	Тема урока	Номер урока в разделе	Дата по плану	Дата проведения	Домашние задание
«Лёгкая атлетика» (16ч)					
1	Т.Б. на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	02.09		
2	Т.Б. Высокий старт.	2	05.09		
3	Т.Б. Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	3	09.09		
4	Т.Б. Старты из различных исходных положений.	4	12.09		
5	Т.Б. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м.	5	16.09		
6	Т.Б. Закрепление. Челночный бег 3х10м – тест.	6	19.09		
7	Т.Б. Эстафеты. Бег 30 метров – учет.	7	23.09		
8	Т.Б. Закрепление. Эстафеты. Челночный бег 3х10м – учет.	8	26.09		
9	Т.Б. Прыжок в длину с места.	9	30.09		
10	Т.Б. Прыжок в длину с места – тест.	10	03.10		
11	Т.Б. Прыжок в длину с места.	11	07.10		
12	Т.Б. Прыжок в длину с места.	12	10.10		

13	Т.Б. Прыжок в длину с места – учет.	13	14.10		
14	Т.Б. Прыжок в длину с разбега	14	17.10		
15	Т.Б. Метание мяча в горизонтальную цель	15	21.10		
16	Т.Б. Метание мяча в вертикальную цель.	16	24.10		
«Гимнастика с элементами акробатики» (18 ч)					
17	Т.Б. на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	07.11		
18	Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	2	11.11		
19	Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	3	14.11		
20	Т.Б. Акробатика – учет. Строевые упражнения.	4	18.11		
21	Т.Б. Акробатика. Строевые упражнения.	5	21.11		
22	Т.Б. Акробатика – учет. Строевые упражнения.	6	25.11		
23	Т.Б. Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	7	28.11		
24	Т.Б. Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	8	02.12		
25	Т.Б. Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	9	05.12		
26	Т.Б. Лазание и перелезание.	10	09.12		
27	Т.Б. Лазание и перелезание.	11	12.12		
28	Т.Б. Лазание по канату.	12	16.12		

29	Т.Б. Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	13	19.12		
30	Т.Б. Лазание по канату – учет.	14	23.12		
31	Т.Б. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	15	26.12		
32	Т.Б. Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	16	28.12		
33	Т.Б. Акробатическая полоса препятствий.	17	09.01		
34	Т.Б. Акробатическая полоса препятствий.	18	13.01		
«Подвижные игры с элементами спортивных игр» (16ч)					
35	Т.Б. на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	16.01		
36	Т.Б. Стойки, передвижения, повороты.	2	20.01		
37	Т.Б. Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	3	23.01		
38	Т.Б. Ловля и передача мяча на месте.	4	27.01		
39	Т.Б. Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	5	30.01		
40	Т.Б. Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет.	6	03.02		
41	Т.Б. Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	7	06.02		
42	Т.Б. Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	8	10.02		
43	Т.Б. Ведение мяча в движении.	9	13.02		
44	Т.Б. Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет.	10	17.02		
45	Т.Б. Бросок мяча на месте.	11	20.02		

46	Т.Б. Бросок мяча с шагом.	12	24.02		
47	Т.Б. Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	13	27.02		
48	Т.Б. Бросок мяча в кольцо.	14	03.03		
49	Т.Б. Бросок мяча в кольцо.	15	06.03		
50	Т.Б. Бросок мяча в кольцо – учет.	16	10.03		
«Легкая атлетика» (19ч)					
51	Т.Б. на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	13.03		
52	Т.Б. Прыжок в высоту с прямого разбега.	2	17.03		
53	Т.Б. Прыжок в высоту с разбега.	3	20.03		
54	Т.Б. Прыжок в высоту с разбега – учет.	4	31.03		
55	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой. Прыжки в длину с места.	5	03.04		
56	Т.Б. Преодоление препятствий. Прыжки в длину с места –тест.	6	07.04		
57	Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 30 метров.	7	10.04		
58	Т.Б. Переменный бег. Прыжки в длину с места -учет.	8	14.04		
59	Т.Б. Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	9	17.04		
60	Т.Б. Переменный бег.	10	21.04		
61	Т.Б. Кросс 1000 м.	11	24.04		

62	Т.Б. Высокий старт. Бег 30м -учет.	12	28.04		
63	Т.Б. Старты из различных исходных положений.	13	05.05		
64	Т.Б. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м – тест.	14	12		
65	Т.Б. Стартовый разгон. Челночный бег 3х10м – учет	15	15		
66	Т.Б. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров.	16	19		
67	Т.Б. Метание мяча в вертикальную цель. Бросок набивного мяча.	17	22		
68	Т.Б. Метание мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.	18	26		
69	Т.Б. Метание мяча с места на дальность. Бросок набивного мяча.	19	29		

Контрольно-измерительный материал:

ТРЕТЬЯ СТУПЕНЬ
(возрастная группа от 10 до 11 лет включительно)

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Обязательные испытания (тесты)								
1.	Бег на 30 м (с)	6,3	5,9	5,3	6,5	6,1	5,5	Скоростные возможности
2.	Бег на 1000 м (мин, с)	6:20	5:41	4:42	6:40	6:12	5:03	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8:25	7:35	6:35	10:15	8:10	7:19	
	Кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин, с)	18:25	15:45	12:45	19:25	17:10	14:45	
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	-	-	-	Сила
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	8	13	21	7	10	16	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13	
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11	Гибкость

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы						Физические качества, прикладные навыки и умения
		Мальчики			Девочки			
Испытания (тесты) по выбору								
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	9,7	9,2	8,4	10,1	9,4	8,6	Координационные способности
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	128	142	162	118	132	152	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	26	33	43	23	28	37	
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	18	22	28	12	15	20	Прикладные навыки
	Плавание на 50 м (мин, с)	3:00	2:27	2:18	3:00	2:30	2:20	