



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 544
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

решением Педагогического совета
ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением
английского языка Московского района
Санкт-Петербурга
протокол от 31.05.2022 № 8

УТВЕРЖДЕНО

приказом И.о. Директора ГБОУ школы № 544
с углубленным изучением английского языка
Московского района Санкт-Петербурга
от 31.05.2022 № 495

_____ Д.И.Сизов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

начального общего образования

по физической культуре

для обучающихся 3 «А», 3 «Б», 3 «В», 3 «Г», 3 «Д» классов

на 2022 - 2023 учебный год

(является частью основной образовательной программы школы)

Составитель:

Николаева Елена Геннадьевна,

Председатель МО

Санкт-Петербург

2022

I. Пояснительная записка

1.1. Нормативная основа программы

- **Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»** (далее – ФЗ-273);
- **Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования**, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее – ФГОС начального общего образования);
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 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»;**
- **Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 766 от 23.12.2020 года «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»;**
- **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении перечня организации, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» № 699 от 09.06.2016 года;**
- **Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20);**
- **Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 (далее СанПин 1.2.3685-21);**
- **Распоряжение Комитета по образованию от 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022-2023 учебном году»;**
- **Примерная основная образовательная программа начального общего образования**, одобренная решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 № 1/15 (ред.от 28.10.2015)
- **Письмо Комитета по образованию от 02.06.2015 № 03-20-2216/15-0-0** Об организации работы образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, обеспечивающие углубленное изучение учебных предметов, предметных областей;
- **Письмо Комитета по образованию от 11.07.2014 № 03-20-2913/14-0-0** Методические рекомендации по организации изучения иностранных языков в государственных общеобразовательных организациях, реализующих основные образовательные программы;
- **Устав ГБОУ школы № 544 с углубленным изучением английского языка Московского района Санкт-Петербурга. Новая редакция от 20.04.2021 № 1135-р.**
- **Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ школа № 544** , от 31.05.2022 приказ № 495.
- **Примерные программы по физической культуре 1 – 4 классы (стандарты второго поколения).** -М.: Просвещение, 2011 (составлена на основе Фундаментального ядра

содержания начального образования и Требованиям к результатам начального общего образования).

- **Авторская программа: Программы общеобразовательных учреждений.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение,2012.

1.2.Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура» в 3 классе

Цель обучения - формирование у учеников начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- обучение простейшим способам контроля над физической нагрузкой, формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

1.2. Планируемые результаты освоения программы обучающимися:

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения, взаимопомощи и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленной цели;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований её

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой деятельности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы физической культуре являются следующие умения:

Раздел «Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт. пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и

ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами.

1.3. II. Основное содержание учебного предмета, курса

Содержание рабочей программы

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Основное содержание
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека
1.2	Способы физкультурной деятельности		
1.3	Подвижные игры	18	Организация и проведение подвижных игр
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	18	Строевые упражнения, группировки, перекаты, стойка на лопатках «согнут ноги», преодоление полосы препятствий
1.5	Легкая атлетика	21	Бег в чередовании с ходьбой, бег на дистанции 30 м., 1000 м., прыжки, метание.
1.6	Кроссовая/лыжная подготовка	21	Равномерный бег до 8 мин./ передвижение на лыжах различными способами, подъем и спуск с горы
2	Вариативная часть	24	
2.1	Подвижные игры на основе спортивных игр	24	Подвижные игры на основе волейбола и баскетбола
	Итого:	102	

Используемый учебно-методический комплект:

Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл: учеб. для общеобразов. орг./ В.И. Лях - Москва: Просвещение, 2014, 2017, 2018.

УМК рекомендован Министерством образования РФ и входит в федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

Приложение _____

**Календарно-тематическое планирование
по физической культуре 3 классов
2022 - 2023 учебный год**

№ п/п	Тема урока	Контроль*	Дата проведения					
			План			Факт		
Легкая атлетика (11 часов)								
1.	Повторение. Инструктаж по правилам безопасности на уроках физической культуры. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «пустое место»							
2.	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. П. и. «Белые медведи». Олимпийские игры, история их возникновения.							
3.	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 50 м. ОРУ. П. и. «Белые медведи». Олимпийские игры, история их возникновения.							
4.	Повторение. Ходьба через несколько препятствий. Бег с ускорением 50 м. ОРУ. П. и. «Команда быстроногих».							
5.	Повторение. Бег на результат (30, 60 м.). ОРУ. П. и. «Смена сторон». Понятия: «Эстафета, эстафетная палочка, старт, финиш».							
6.	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60 см. П. и. «Гуси Лебеди».							
7.	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, с высоты 60							

	см. П. и. «Лиса и куры».							
8.	Повторение. Прыжки. ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Прыгающие воробушки».							
9.	Повторение. Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Правила соревнований по метанию.							
10.	Метание малого мяча с места на дальность. ОРУ. Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Попади в мяч». Правила соревнований по метанию.							
11.	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. ОРУ. Метание набивного мяча. П. и. «Кто дальше бросит».							
Кроссовая подготовка (11 часов)								
12.	Бег по пересеченной местности 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Салки на марше».							
13.	Бег по пересеченной местности 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м. бег, 100 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Салки на марше».							
14.	Бег по пересеченной местности 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Волк во рву».							
15.	Бег по пересеченной местности 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Волк во рву». Понятие «дистанция»							
16.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Два Мороза». Работа мышц при нагрузке и расслаблении.							
17.	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Два Мороза».							
18.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Рыбаки и рыбки». Самоконтроль. Измерение ЧСС.							
19.	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Рыбаки и							

	рыбки».							
20.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Перебежка с выручкой».							
21.	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м. бег, 70 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Перебежка с выручкой».							
22.	Бег 9 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м. бег, 90 м. ходьба). ОРУ. П. и. «Шишки, желуди, орехи».							
Подвижные игры (2 часа)								
23.	ОРУ. П. и. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.							
24.	ОРУ. П. и. «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.							
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)								
25.	Т.Б. на уроках гимнастики с элементами акробатики. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. П. и. «Что изменилось».							
26.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Что изменилось».							
27.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Совушка». Правильная осанка.							
28.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Совушка».							
29.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках. П. и. «Западня». Составление комбинации из разученных элементов.							
30.	Акробатика. Строевые упражнения. ОРУ. Комбинация из разученных элементов. Два кувырка вперед, мост из положения лежа на спине, стойка на							

	лопатках. П. и. «Западня».							
31.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».							
32.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Не ошибись».							
33.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».							
34.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Посадка картофеля».							
35.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Резиночка».							
36.	Гимнастика. Упражнения в равновесии. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по гимнастической стенке различными способами., перерезание через гимнастического коня, лазание по гимнастической скамейке в упоре лежа. Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейке. П. и. «Аисты».							
37.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Маскировка в колоннах».							
38.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. ОРУ. П. и. «Маскировка в колоннах».							
39.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые							

	упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Космонавты».							
40.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Космонавты».							
41.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Космонавты».							
42.	Гимнастика. Висы и упоры. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ. П. и. «Отгадай чей голосок».							
Подвижные игры (16 часов)								
43.	ОРУ в движении. П. и. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.							
44.	ОРУ в движении. П. и. «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.							
45.	ОРУ с мячами. П. и. «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.							
46.	ОРУ. П. и. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», Эстафеты с обручами.							
47.	ОРУ. П. и. «Кто дальше бросит», «Кто обгонит», Эстафеты с обручами.							
48.	ОРУ. П. и. «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.							
49.	ОРУ. П. и. «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.							
50.	ОРУ. П. и. «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками.							
51.	ОРУ. П. и. «Перестрелка», «Волк во рву». Эстафеты с гимнастическими палками.							
52.	ОРУ. П. и. «Перестрелка», «Волк во рву». Эстафеты с гимнастическими палками.							
53.	ОРУ. П. и. «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.							
54.	ОРУ. П. и. «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.							
55.	ОРУ. П. и. «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.							
56.	ОРУ. П. и. «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.							
57.	ОРУ. П. и. «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.							
58.	ОРУ. П. и. «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.							

Кроссовая/лыжная подготовка (10 часов)							
59.	Т.Б. на уроках кроссовой/лыжной подготовки. Организующие команды и приемы. Равномерный бег по пересеченной местности до 3 мин. Чередование ходьбы и Т.Б. на уроках кроссовой/лыжной подготовки. Организующие команды и приемы.						
60.	Равномерный бег по пересеченной местности до 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах ступающим шагом, повороты переступанием.						
61.	Равномерный бег по пересеченной местности до 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах ступающим шагом в координации с палками.						
62.	Равномерный бег по пересеченной местности до 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах ступающим шагом в координации с палками, повороты переступанием.						
63.	Равномерный бег по пересеченной местности до 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Эстафета.						
64.	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Эстафета.						
65.	Равномерный бег по пересеченной местности до 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с палками. Спуск с горки. Подъем «Лесенкой».						
66.	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с палками. Спуск с горки. Подъем «Лесенкой». и «Ёлочкой».						
67.	Равномерный бег по пересеченной местности до 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Передвижение на лыжах скользящим шагом в координации с палками. Спуск с горки. Подъем «Лесенкой». и «Ёлочкой».						
68.	Кросс 1000 м. Передвижение на лыжах классическим ходом 2000 м.						
Подвижные игры на основе спортивных игр. Вариативная часть. (19 часов)							
69.	Т.Б. при выполнении упражнений с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в						

	щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».							
70.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Передал – садись».							
71.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Мяч среднему».							
72.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Мяч среднему».							
73.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Борьба за мяч».							
74.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски мяча в щит. ОРУ. П. и. «Борьба за мяч».							
75.	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Гонка мячей по кругу».							
76.	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Гонка мячей по кругу».							
77.	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Гонка мячей по кругу».							
78.	Ловля и передача мяча в движении, «в треугольниках», ведение на месте правой и левой рукой в движении, бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Обгони мяч».							
79.	Ловля и передача мяча на месте «в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Обгони мяч».							
80.	Ловля и передача мяча на месте «в квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».							
81.	Ловля и передача на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».							

82.	Ловля и передача на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».							
83.	Ловля и передача на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».							
84.	Ловля и передача на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Перестрелка».							
85.	Ловля и передача на месте в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Мяч ловцу». Игра в «Мини – баскетбол».							
86.	Ловля и передача на месте в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Мяч ловцу». Игра в «Мини – баскетбол».							
87.	Ловля и передача на месте в треугольнике. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Мяч ловцу». Игра в «Мини – баскетбол».							
Легкая атлетика (10 часов)								
88.	Т.Б. на уроках лёгкой атлетики. Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи».							
89.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Смена сторон».							
90.	Ходьба через несколько препятствий. ОРУ. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Смена сторон».							
91.	Бег на результат – 30 м., 60 м. Эстафеты.							
92.	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. П. и. «Гуси – лебеди».							
93.	Прыжок в длину с места, с разбега. Многоскоки. П. и. «Гуси – лебеди».							
94.	Прыжок в длину с разбега в прыжковую яму. Многоскоки. П. и. «Прыгающие воробушки».							
95.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.							

	Метание в цель с 4 – 5 м. П. и. «Зайцы в огороде».							
96.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.). П. и. «Зайцы в огороде».							
97.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4 – 5 м. Бросок набивного мяча (1 кг.). П. и. «Зайцы в огороде».							
Подвижные игры на основе спортивных игр. Вариативная часть. (5 часов)								
98.	Ловля и передача на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Не давай мяч водящему». Игра в «Мини – баскетбол».							
99.	Ловля и передача на месте в квадрате. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. П. и. «Не давай мяч водящему». Игра в «Мини – баскетбол».							
100.	Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча. ОРУ. П. и. «Мяч соседу».							
101.	Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча. ОРУ. П. и. «Мяч соседу».							
102.	Ведение мяча с изменением скорости. Передачи мяча. ОРУ. П. и. «Мяч соседу».							
Итого:								

Условные сокращения: «ОРУ» - общеразвивающие упражнения;
«П. и.» - подвижная игра.

Примерные контрольно-измерительные материалы

По окончании 3 класса учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в Приложении №1, что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Предусмотрены следующие **виды контроля**: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Приложение №1

Нормативы			3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	6 – минутный бег	м	1200	850	800
		д	1000	700	550
3	Бег 1000 м (мин. сек.)	м	5,5	6,0	6,1
		д	6,5	6,9	7,1
4	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8,8	9,9	10,2
		д	9,3	10,3	10,8
5	Прыжок в длину с места (см)	м	165	130	110
		д	155	130	120
6	Прыжок в длину с разбега (м)	м	3,30	3,10	2,90
		д	3,00	2,60	2,30
7	Прыжок в высоту, способом "Перешагивание" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
8	Прыжки через скакалку (кол-во раз/10 сек.)	м	20	18	14
		д	28	26	22
9	Сгибание и разгибание локтей в упоре лежа. (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
10	Подтягивания (кол-во раз)	м	4	3	2
		д	16	7	4
11	Метание т/м дальность (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
12	Метание т/м меткость	м	5	3	1
		д	5	3	1
13	Многоскоки - 8 прыжков (м)	м	13	11	9
		д	12	10	8
14	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
15	Гибкость («Наклон вперед из положения сидя»)(см.)	м	7,5	3	1
		д	13	6	2

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от «_____» _____ 20__ г.

Руководитель ШМО

Подпись

Расшифровка

Заместитель директора по УВР

Подпись

Расшифровка