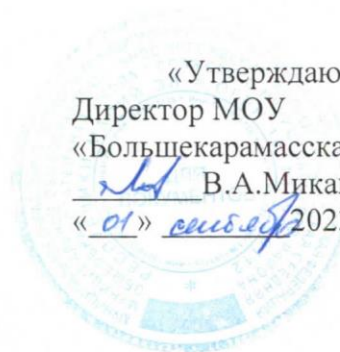


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большекарамасская средняя общеобразовательная школа»
Волжского муниципального района Республики Марий Эл

Рассмотрено
на заседании МО
Лисиц Э.А.Лисицина
«28» августа 2023 г.

«Согласовано»
зам. директора по УР
Н.М.Михайлова
«01» сентября 2023 г.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Большекарамасская СОШ»
В.А.Микакова
«01» сентября 2023 г.



**Рабочая программа
по физической культуре
3 класс**

Количество часов в неделю: 3

Количество часов за год: 102

Учитель: Лисицина Эльвира Александровна

д.Чодраял, 2023г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы под редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевич, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности, гражданина России, планируемых результатов начального общего образования. Согласно учебному плану школы в 2023 – 2024 учебном году на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Общие цели образования по физической культуре — 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 основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

В результате изучения курса физической культуры обучающиеся 3 класса научатся:

- Планировать и проводить индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- Преодолевать полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- Выполнять комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- Проводить физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, фрагменты уроков физической культуры (в роли помощника учителя)

Планируемые личностные результаты

У обучающихся будут сформулированы:

Координационные (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционные (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способности. Понятия об укреплении здоровья, улучшении осанки, профилактики плоскостопия; содействия гармоническому физическому развитию, выработке устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды. Знания об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- личностных качеств: отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится.: Уметь контролировать и оценивать свои действия. Приобретение навыков саморегуляции.

Обучающийся получит возможность научиться планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

Познавательные УУД:

Обучающийся научится: Самостоятельно преобразовывать практическую задачу в познавательную; осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

Обучающийся получит возможность научиться проявлять инициативу и самостоятельность в обучении. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится: Сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем, слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблемы. Выражать и отстаивать свою точку зрения, принимать другую.

Обучающийся получит возможность научиться выражать и отстаивать свою точку зрения, принимать другую.

Планируемые предметные результаты

Обучающийся научится: Владеть школой движений. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей. Формировать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

Обучающийся может научиться:

Вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля; составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные занятия; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

II.Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.

№ п/п	Содержание учебного предмета	Характеристика основных видов деятельности и форм организации учебных занятий	Кол-во часов
1	Легкая атлетика	Урок, лекция	20
2	Гимнастика	Урок, лекция	14
3	Лыжная подготовка	Урок, лекция	20
4	Подвижные игры(изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола)	Урок, лекция	48
	Итого		102

Содержание программного материала.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Естественные основы. Здоровье и физическое развитие человека. Строение тела человека, положения тела в пространстве (стойки, седы, упоры, висы). Основные формы движений (вращательные, ациклические, циклические), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами из разных исходных положений, на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений в процессе сюжетно-образных упражнений и подвижных игр с использованием основных форм движений. Измерение роста, веса, окружности плеча и силы мышц (динамометрия).

Социально-психологические основы. Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья. Физические качества (сила, быстрота, гибкость, выносливость) и их связь с физическим развитием; комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их самостоятельного выполнения; обучение движениям и правила формирования осанки; комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание предметов, лазанье, ползание, перелезание, передвижение на лыжах, плавание) различными способами и с изменяющейся амплитудой, траекторией и направлением движения в условиях игровой и соревновательной деятельности. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирование физических качеств.

Приемы закаливания. *Воздушные ванны* Осенью и зимой принимать воздушные ванны 2 раза в день. Сначала по 5-10 мин, постепенно довести до 30-60 мин ванны (температура воздуха от +22 до -16 градусов). Воздушные ванны рекомендуется в сочетании с занятиями гимнастикой, подвижными и спортивными играми. Летом световоздушные ванны – 10-60 мин и дольше.

Солнечные ванны .В средней полосе между 9-11 ч от 4 до 60 мин (на все тело).

Водные процедуры. Обтирание – рано утром, после зарядки или до дневного сна 2-3 мин. Обливание – утром после зарядки, воздушной и солнечных ванн (летом) 40-120 с (в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей). Душ – утром перед едой или перед дневным сном, 90-120 с. Купание в реке, водоеме. Первые купания при температуре воздуха +24 градуса, воды от +20 градусов, продолжительность около 2 мин. В дальнейшем пребывание в воде может быть постепенно увеличено до 10-15 мин.

Хождение босиком. Осенью и зимой начинать с нескольких минут хождения босиком в комнате с постепенным увеличением продолжительности процедуры. Летом хождение по траве и грунту. При хорошем состоянии здоровья зимой возможны хождение и бег по снегу в течение 10-40 с.

Способы саморегуляции. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умениями учащихся напрягать и расслаблять мышцы. Контроль и регуляция движений. Специальные дыхательные упражнения.

Способы самоконтроля. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса (частота сердечных сокращений до, во время и после нагрузки). Тестирование физических (двигательных) способностей: скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного требований к проведению игр, нежели к их собственному содержанию.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Материал по подвижным играм

Основная направленность	3 класс
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Гуси-лебеди» «Вороны и воробьи» «Невод» «Два Мороза»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Поймай лягушку» «Вызов номеров» «Скакалка – приседалка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Перестрелка» «Передал – садись» «Передача мяча» «Мяч ловцу»

На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах ,ведении мяча, приеме, подачам	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Стойка игрока, верхняя передача мяча. «Передал – садись» «Передача мяча»
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча в баскетболе и передачи, приема, подачи в волейболе, и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч ловцу» «Вызов номеров» «Пионербол» «Перестрелка» «Передача мяча» «Подвижная цель» «Овладей мячом»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Перестрелка» «Мини-баскетбол» «Мини-волейбол» «Мини-футбол»
На знания о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге; верхняя передача мяча, прием двумя снизу, нижняя подача

Гимнастика.

В младших классах происходит изучение техники гимнастических упражнений: в висах и упорах, опорных прыжках, акробатике, общеразвивающих и строевых упражнениях.

Большой координационной сложностью отличаются общеразвивающие упражнения без предметов. Это достигается путем соединения различных движений и положений рук, ног, туловища с упражнениями в равновесии, ходьбой, бегом, прыжками, акробатическими упражнениями, объединенными в различные комбинации.

Большое разнообразие, возможность строго направленного воздействия делают гимнастические упражнения незаменимым средством и методом развития координационных (ритма, равновесия, дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений) и кондиционных способностей (силы рук, ног, туловища, силовой выносливости, гибкости).

Усиливается дифференцированный подход при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений. Для повышения интереса детей к занятиям, содействия эстетическому воспитанию большое значение приобретает музыкальное сопровождение занятий.

Во время уроков учитель должен обращать внимание учащихся на большие возможности гимнастических упражнений не только для развития физических способностей, но и для воспитания волевых качеств (особенно в упражнениях на снарядах), формирования красивой осанки, фигуры, походки, движений. В этих целях он сообщает необходимые

сведения о влиянии гимнастических упражнений и об особенностях методики самостоятельных занятий.

В программный материал 1-4 классов входят простейшие виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному, а также своевременному выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Материал по гимнастике.

Основная направленность	3 класс
На совершенствование строевых упражнений	Пройденный в предыдущих классах материал. – Команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На 1-2 рассчитайсь!»; построение в 2 шеренги; перестроение из 2-х шеренг в 2 круга; передвижение по диагонали, змейкой
На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов	Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.
На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами	С набивными мячами (весом до 1 кг), гантелями (до 1 кг), на тренажерах, с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами
На освоение и совершенствование висов и упоров	Пройденный в предыдущих классах материал. Вис согнув ноги, завесом двумя, на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись; поднимание ног в вися; подъем переворотом на нижней жерди с касанием о верхнюю; упор на нижней; соскок с поворотом на 90 градусов; махи.
На освоение и совершенствование опорных прыжков	Прыжки с поворотом на 180-360 градусов; со скакалкой до 30 с; опорные на горку гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.
На освоение и совершенствование акробатических упражнений	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинации из ранее освоенных комбинаций.
На развитие координационных способностей	Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений.

	<p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.</p> <p>. Упражнение на гимнастическом бревне – ходьба по бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев; упор стоя на колене; сед</p>
На развитие силовых способностей и силовой выносливости	<p>Лазанье по канату в три приема, перелезание через препятствие, лазанье по наклонной скамье в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе. Подтягивание. Упражнения в висах и упорах, гантелями, набивными мячами</p> <p>Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.</p>
На развитие скоростно-силовых способностей	Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивных мячей
На развитие гибкости	Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнения на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений.

Легкая атлетика.

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их проведения. В результате ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большей вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а также позволит овладеть простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная, объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Рекомендуется чаще проводить занятия на местности в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий. К тому же занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

На уроках по легкой атлетике следует создавать условия для воспитания у обучающихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создает благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

На уроках физической культуры следует давать знания и вырабатывать умения творчески применять освоенные легкоатлетические упражнения в беге, прыжках и метаниях с тем расчетом, чтобы обучающиеся могли использовать их во время самостоятельных тренировок, внеклассных занятий в школе и дома.

Материал по легкой атлетике в 3 классе.

Основная направленность	
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами, с захлестом голени назад
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный медленный бег до 5 мин
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. Бег с ускорением от 40 до 60 м
На освоение навыков прыжков, развитие	С поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с

скоростно-силовых и координационных способностей	зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места.
На знание о физической культуре	Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях
Самостоятельные занятия	Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции (60 м).

Лыжная подготовка

В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения. К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебное программе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению на местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств – ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей этого возраста.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже – 15 С. Держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Учебные лыжни могут иметь форму круга, гребенки, отдельных дорожек. Спуски и повороты выполняются по разным направлениям.

Задачи учителя: предусмотреть максимальную занятость обучающихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку,

Нужно научить обучающихся равномерно распределять силы для прохождения всей дистанции, что позволит улучшить функциональные возможности их организма. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий обучающихся и выполнения домашних заданий.

Программный материал по лыжной подготовке

Основная направленность	Содержание

На освоение техники лыжных ходов	Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок. Передвижения попеременным 2-хшажным ходом с палками. Подъем «полуелочкой». Подъем «лесенкой». Спуски в высокой стойке. Спуски в средней стойке. Спуски в низкой стойке. Ходьба с равномерной скоростью до 2 км. Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.. Игры на снегу – эстафета на санках, Шире шаг, Кто быстрее?, «Поставь флажки», «Возьми и передай другому», «За мной», «У кого больше флажков».
На знание о физической культуре	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.

Организация работы с детьми с ОВЗ

Важным направлением в организации физического воспитания является врачебный контроль. На основании данных о состоянии здоровья и физического развития учащиеся распределяются для занятий ФК на основную (I, II), подготовительную (III), и специальную (IV) медицинскую группы. Данная программа рассчитана на основную (I, II) и подготовительную (III) медицинскую группу.

3 класс: всего обучающихся – , из них - основная группа, - подготовительная, - специальная

К подготовительной группе относятся обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, недостаточные физическое развитие и физическую подготовленность. Отнесенным к этой группе разрешаются: занятия по учебным программам по физической культуре при условии более постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением организму повышенных требований; дополнительные занятия для повышения уровня физического развития, вызванного отклонениями в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие существенного ограничения физических нагрузок, определенного учебной программой.

Подготовительная группа: оценка по теории ставится по основной группе, оценка по практике – на один балл выше основной группы.

Специальная группа: подгруппа А и подгруппа Б.

Подгруппа А (обучающиеся с обратимыми заболеваниями, которые могут быть переведены в подготовительную группу). Оценка по теории ставится по примерным вопросам, оценка по практике – по примерным видам практических заданий (выполняются при отсутствии противопоказаний).

Подгруппа Б (обучающиеся с патологическими отклонениями (необратимыми заболеваниями)) оценка ставится по теории примерных вопросов

Для детей, временно освобожденных от занятий физической культурой предусмотрена работа по освоению теоретического материала.

Теоретический материал для учащихся 3 класса, освобожденных от физических нагрузок на уроках физкультуры.

Знания о физической культуре

История физической культуры.

1. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии.
2. Цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика.
Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России.
Первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх.
3. История зарождения видов спорта:
гимнастики, волейбола, баскетбола, футбола. Современные правила соревнований по лыжным гонкам, баскетболу, волейболу, футболу, гимнастике, легкой атлетике.

Базовые понятия физической культуры.

1. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств;
2. Понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости.
3. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований).
4. Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели.
5. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха.
6. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека.

1. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания.
2. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе.

2023/2024 учебный год

№ уроков	Наименование разделов, модулей и тем уроков	Кол-во часов	Дата по факту
1	Легкая атлетика (10 часов). Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Контрольные тесты.	1	
2	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Контрольные тесты.	1	
3	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Челночный бег 3x10 м с, бег 60 м	1	
4	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Челночный бег 3x10 м с, бег 60 м	1	

5	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Челночный бег 3x10 м с, бег 60 м	1	
6	Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрестного шага. Бег 1000 м б.у.в. Бег с переменной скоростью до 1,5 км	1	
7	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Многоскоки 8 прыжков м. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрестного шага.	1	
8	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрестного шага. Бег 1000 м б.у.в.	1	
9	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрестного шага. Бег 1000 м б.у.в.	1	
10	Бег с переменной скоростью до 1,5 км. Метание малого мяча на дальность с разбега из положения скрестного шага. Бег 1000 м б.у.в.	1	
11	Подвижные игры (17 часов) Два Мороза, Невод, Волк во рву. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
12	Два Мороза, Невод, Волк во рву. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
13	Зайцы в огороде, Фигуры, Мы веселые ребята. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
14	Зайцы в огороде, Фигуры, Мы веселые ребята. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
15	Удочка, День-ночь, Белые медведи. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
16	Удочка, День-ночь, Белые медведи. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
17	Шишки, желуди, орехи, Вызов номеров, Парашютисты. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
18	Шишки, желуди, орехи, Вызов номеров, Парашютисты. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
19	Передача мяча, Пустое место, Зайцы, сторож, Жучка. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
20	Передача мяча, Пустое место, Зайцы, сторож, Жучка. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
21	Мяч среднему, Успей пробежать, Вороны и воробьи. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	

22	Мяч среднему, Успей пробежать, Вороны и воробьи. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
23	Мяч среднему, Успей пробежать, Вороны и воробьи. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
24	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
25	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
26	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
27	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
28	Гимнастика (14 часов). Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок.	1	
29	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок.	1	
30	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок.Подтягивание.	1	
31	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок. Прыжок через скакалку.	1	
32	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок. Поднимание туловища	1	
33	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок. Поднимание туловища	1	
34	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения, на перекладине, на брусках. Опорный прыжок. Поднимание туловища	1	
35	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на	1	

	осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.		
36	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
37	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
38	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
39	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
40	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
41	Строевые упражнения. Комплексы утренней гимнастики с предметами и без. Упражнения на осанку. Упражнения в равновесии, на брусках, в акробатике. Лазанье по канату в 3 приема, перелезание через препятствия.	1	
42	Подвижные игры (7 часов). День-ночь , Невод, Наступление .Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
43	День-ночь , Невод, Наступление .Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
44	День-ночь , Невод, Наступление .Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
45	День-ночь , Невод, Наступление .Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
46	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
47	Два Мороза, Невод, Волк во рву,.Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	

48	Два Мороза, Невод, Волк во рву, Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
49	Лыжная подготовка (20 часов). Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок.	1	
50	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок.	1	
51	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок.	1	
52	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок.	1	
53	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижение попеременным 2-хшажным ходом без палок.	1	
54	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижения попеременным 2-хшажным ходом с палками.	1	
55	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижения попеременным 2-хшажным ходом с палками.	1	
56	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Передвижения попеременным 2-хшажным ходом с палками.	1	
57	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «полуелочкой». Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.	1	
58	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «полуелочкой». Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.	1	
59	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «полуелочкой». Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.	1	
60	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «лесенкой».	1	
61	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «лесенкой».	1	
62	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Подъем «лесенкой».	1	
63	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в высокой стойке. Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.	1	
64	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в высокой стойке. Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в.	1	
65	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в средней стойке. Игры на снегу – эстафета на санках, Шире шаг, Кто быстрее?, «Поставь	1	

	флажки», «Возьми и передай другому», «За мной», «У кого больше флажков»		
66	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в средней стойке. Игры на снегу – эстафета на санках, Шире шаг, Кто быстрее?, «Поставь флажки», «Возьми и передай другому», «За мной», «У кого больше флажков»	1	
67	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в низкой стойке. Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в. Игры на снегу.	1	
68	Ходьба с равн. скоростью до 2 км. Спуски в низкой стойке. Бег на лыжах 1 км или 2 км б.у.в. Игры на снегу.	1	
69	Подвижные игры (10 часов). Невод. Пустое место, Волк во рву. Поймай лягушку.	1	
70	Невод. Пустое место, Волк во рву. Поймай лягушку.	1	
71	Вызов номеров. Эстафеты с палочкой, скакалкой, мячом. Два Мороза.	1	
72	Вызов номеров. Эстафеты с палочкой, скакалкой, мячом. Два Мороза.	1	
73	Вызов номеров. Эстафеты с палочкой, скакалкой, мячом. Два Мороза.	1	
74	Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
75	Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
76	Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
77	Два Мороза, Невод, Волк во рву, Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
78	Два Мороза, Невод, Волк во рву, Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
79	Подвижные игры (4 часов). День-ночь. Мы веселые ребята. Невод. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
80	День-ночь. Мы веселые ребята. Невод. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
81	Вызов номеров. Наступление. Передал – садись . Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
82	Вызов номеров. Наступление. Передал – садись . Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
83	Вызов номеров. Наступление. Передал – садись . Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	

84	Посадка картошки . Вороны и воробьи .Последний выбывает. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
85	Посадка картошки . Вороны и воробьи .Последний выбывает. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
86	Посадка картошки . Вороны и воробьи .Последний выбывает. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
87	Кто быстрее? Салки-пятнашки . Зайцы в огороде. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
88	Кто быстрее? Салки-пятнашки . Зайцы в огороде. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
89	Кто быстрее? Салки-пятнашки . Зайцы в огороде. Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола.	1	
90	Два Мороза, Невод, Волк во рву,Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
91	Два Мороза, Невод, Волк во рву,Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
92	Два Мороза, Невод, Волк во рву,Изучение элементов волейбола, баскетбола и мини-футбола	1	
93	Легкая атлетика (10 часов). Равномерный бег до 2 км. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.Контрольные тесты	1	
94	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.Контрольные тесты	1	
95	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.Контрольные тесты	1	
96	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.Контрольные тесты	1	
97	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.	1	

98	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.	1	
99	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.	1	
100	Равномерный бег до 2 км. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» - разбег, отталкивание. Бег 1000 м или 2000 м б.у.в.	1	
101	Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты	1	
102	Равномерный бег до 2 км. Контрольные тесты	1	