Планируемые результаты освоения учебного предмета

3 класс

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и

соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного предмета 3 класс

Знания о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.
- 1.4. Волейбол как вид спорта.

2. Гимнастика с элементами акробатики (20ч)

- 2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.
- 2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.4. Тестирование виса на время .
- 2.5. Кувырок вперед.
- 2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.
- 2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.
- 2.8. Кувырок назад.
- 2.9. Кувырки.
- 2.10. Круговая тренировка.
- 2.11. Стойка на голове.
- 2.12. Стойка на руках.
- 2.13. Круговая тренировка.
- 2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.
- 2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.
- 2.16. Прыжки в скакалку.
- 2.17. Прыжки в скакалку в тройках.
- 2.18. Лазанье по канату в три приема.
- 2.19. Круговая тренировка.
- 2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.
- 2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.
- 2.22. Круговая тренировка.
- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Круговая тренировка.
- 2.26. Тестирование виса на время.
- 2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

3. Легкая атлетика (20ч)

- 3.1. Тестирование бега на 60м с высокого старта.
 - 3.2. Техника челночного бега.
 - 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
 - 3.4. Способы метания мяча на дальность.
 - 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
 - 3.6. Прыжок в длину с разбега.
 - 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
 - 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
 - 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
 - 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
 - 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
-

- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.18. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.19.Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.20.Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.21.Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.22.Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.23. Беговые упражнения.
- 3.24. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.25. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.26. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.

4. Футбол (34).

- 4.1.Тестирование бега на короткие отрезки.
- 4.2.Тестирование челночного бега.
- 4.3.Жонглирование мячом.
- 4.4.Удары по мячу ногой.
- 4.5.Ведение мяча.
- 4.6.Остановка мяча.
- 4.7.Тестирование бега на 30м.
- 4.8.Тестовые нормативы.

5. Подвижные и спортивные игры (21 ч)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
 - 5.2.Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
 - 5.3.Подвижная игра «Перестрелка».
 - 5.4. Футбольные упражнения.
 - 5.5. Футбольные упражнения в парах.
 - 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
 - 5.7. Подвижная игра «Осада города».
 - 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
 - 5.9. Ведение мяча.
 - 5.10. Подвижные игры.
 - 5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.
 - 5.13. – 5.15. Подвижные игры.
 - 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
 - 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
 - 5.18. Подготовка к волейболу.
 - 5.19. Контрольный урок по волейболу.
 - 5.20. Знакомство с баскетболом.
 - 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
 - 5.22. Спортивная игра «Футбол».
 - 5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».
 - 5.24. Спортивные игры.
 - 5.25. Подвижные и спортивные игры.
-

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс. В.И.Лях «Физическая культура» 1-4 классы; Москва:
«Просвещение», 2018
105 часов (3 часа в неделю)

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Показатели физической подготовленности.	1		
2	Обучение бегу с высокого старта на 30 метров.	1		
3	Совершенствование бега с высокого старта на 30 метров.	1		
4	Контрольный урок: "Высокий старт".	1		
5	Обучение челночному бегу.	1		
6	Совершенствование челночного бега.	1		
7	Контрольный урок: "Челночный бег".	1		
8	Обучение ходьбе и бегу по слабопересечённой местности.	1		
9	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
10	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
11	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
12	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
13	Контрольный урок: "Кросс на 1200м. без учёта времени".	1		
14	Совершенствование подвижной игры «Команда быстроногих».	1		
15	Многоскоки (8 прыжков).	1		
16	Обучение подвижной игры «Кто дальше?».	1		
17	Совершенствование подвижной игры «Кто дальше?».	1		
18	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
19	Обучение теоретическим сведениям по футболу, передвижения футболиста.	1		
20	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
21	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
22	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
23	Обучение ведению мяча.	1		
24	Совершенствование ведения мяча.	1		
25	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
26	Совершенствование остановки мяча.	1		
27	Контрольный урок: "Остановка мяча".	1		
28	Обучение строевым упражнениям.	1		
29	Обучение метанию набивного мяча(1 кг.) двумя руками.	1		
30	Совершенствование метания набивного мяча.	1		
31	Обучение метанию малого мяча в цель (тир).	1		
32	Контрольный урок: "Метание малого мяча в цель".	1		
33	Обучение подвижной игре: "Пионербол".	1		
34	Совершенствование подвижной игры: "Команда быстроногих".	1		
35	Совершенствование игры "Пионербол" и "Команда	1		

	быстроногих".			
36	Обучение подвижным играм с переноской предметов.	1		
37	Совершенствование подвижных игр с переноской предметов.	1		
38	Совершенствование играм "Мяч соседу", « Мяч в центр».	1		
39	Обучение подвижным играм "Попади в цель". "Защита укрепления".	1		
40	Совершенствование игр "Попади в цель" и "Защита укрепления".	1		
41	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
42	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
43	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
44	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
45	Обучение остановке мяча, ведению мяча.	1		
46	Совершенствования остановки, ведения мяча.	1		
47	Совершенствование ведения, остановки мяча.	1		
48	Контрольный урок: "Ведение, остановка мяча".	1		
49	Обучение строевым упражнениям.	1		
50	Обучение упражнениям в лазании и перелазании..	1		
51	Обучение акробатическим упражнениям (перекаты, кувырок вперед, стойка на лопатках).	1		
52	Совершенствование акробатических упражнений.	1		
53	Контрольный урок: "Акробатические упражнения".	1		
54	Обучение упражнениям в висах и упорах.	1		
55	Совершенствование упражнений в висах и упорах.	1		
56	Контрольный урок: "Висы и упоры".	1		
57	Обучение упражнениям в равновесии.	1		
58	Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
59	Совершенствование упражнений в равновесии.	1		
60	Контрольный урок: "Упражнения в равновесии".	1		
61	Обучение подвижным играм с элементами акробатики.	1		
62	Подвижные игры с элементами акробатики.	1		
63	Обучение упражнениям с обручем и скакалкой.	1		
64	Совершенствование упражнений с обручем и скакалкой.	1		
65	Подвижные игры с обручами и скакалками.	1		
66	Совершенствование игр с обручами и скакалками.	1		
67	Совершенствование подвижной игры «Охотники и утки».	1		
68	Подвижные игры по выбору учащихся.	1		
69	Обучение технике передвижения в футболе.	1		
70	Обучение ударам по мячу ногой.	1		
71	Совершенствование ударов по мячу ногой.	1		
72	Контрольный урок: "Удары по мячу ногой".	1		
73	Совершенствование ведения мяча.	1		
74	Совершенствование ведения мяча.	1		
75	Контрольный урок: "Ведение мяча".	1		
76	Совершенствование отбора мяча.	1		
77	Контрольный урок: "Отбор мяча".	1		
78	Обучение технике передвижения, теоретические сведения.	1		

79	Обучение ударам по мячу головой.	1		
80	Совершенствование ударов по мячу головой.	1		
81	Контрольный урок: "Удары по мячу головой".	1		
82	Совершенствование ведения мяча с обводкой предметов.	1		
83	Совершенствование ведения мяча.	1		
84	Контрольный урок: "Ведение мяча с обводкой предметов".	1		
85	Тестовые нормативы.	1		
86	Обучение бегу по слабопересеченной местности.	1		
87	Обучение эстафетам на отрезках до 50м.	1		
88	Обучение бегу в чередовании с ходьбой.	1		
89	Совершенствование бега в чередовании с ходьбой.	1		
90	Совершенствование бега в сочетании с ходьбой.	1		
91	Контрольный урок: "Кросс без учёта времени на 15000м".	1		
92	Подвижные игры на пересечённой местности.	1		
93	Подвижные игры с элементами эстафеты.	1		
94	Обучение бегу на 1500 метров.	1		
95	Обучение прыжкам в длину и высоту с прямого разбега.	1		
96	Совершенствование прыжков в длину и высоту.	1		
97	Совершенствование прыжков в длину и высоту с прямого разбега.	1		
98	Контрольный урок: «Прыжки в длину и высоту с прямого разбега».	1		
99	Обучение метанию малого мяча.	1		
100	Совершенствование метания малого мяча.	1		
101	Контрольный урок: «Метания малого мяча с разбега».	1		
102	Обучение подвижной игре «Снайпер».	1		
103	Совершенствование подвижной игры «Снайпер».	1		
104	Показатели физической подготовленности.	1		
105	Подвижные и спортивные игры.	1		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575786

Владелец Кожаев Адам Арсенович

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022