

Частное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная  
школа «Общеобразовательный центр «Школа»

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
Иванова А.В.  
«29» 08 2019 г.

**Поурочно-тематическое планирование**  
**Физическая культура**  
3 класс 102 часа

Составитель:  
Костылева Е.Р.

г. Тольятти  
2019 - 2020

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре (3 часа в неделю, всего 102 часа)**

№	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Кол-во часов	Дата (неделя)	Примечания
	Знания о физической культуре				
	Спортивная одежда и обувь	<p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях).</p> <p>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</p> <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий.</p> <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.</p>	В процессе уроков		
	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС	<p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.</p> <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и</p>			

		работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.			
	Основные физические качества	Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. <u>Различать</u> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость) <u>Характеризовать</u> показатели физического развития и подготовки			
	Способы физкультурной деятельности				
	Составление режима дня.	Режим дня и его планирование <u>Составлять</u> индивидуальный режим дня.	В процессе уроков		
	Закаливание	Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников			
	Физкультминутки	Оздоровительные занятия в режиме			

		дня (утренняя зарядка, физкультминутки), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности, в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.			
	<b>Легкая атлетика</b>		12		
1	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Ходьба различными способами и развитие координационных способностей	- ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы - сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.	1		
2 3	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Совершенствовать: - технику бега с изменением направления движения по указанию учителя; Знать: - бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами левым и правым боком вперед, с захлестыванием голени назад Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе усвоения	2		

4 5	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	<ul style="list-style-type: none"> <li>- равномерный, медленный бег до 5 мин</li> <li>- кросс по слабопересеченной местности до 1км</li> </ul>	2		
6 7	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	<ul style="list-style-type: none"> <li>- бег в коридорчике 30-40см из различных и.п., с изменением скорости, с прыжками через условные рвы,</li> <li>- эстафеты</li> <li>«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м),</li> <li>- бег с ускорением от 20 до 30м</li> <li>- соревнования (до 60м)</li> </ul>	2		
8	Эстафеты с бегом на скорость. Челночный бег 3x10м	<p><u>Описывать</u> технику беговых упражнений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p><u>Осваивать</u> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p>	1		
9	КУ по бегу 30 м	<ul style="list-style-type: none"> <li>- технику бега;</li> <li>- технику ускорения на короткие дистанции;</li> <li>- высокий старт;</li> <li>- технику финиша.</li> </ul>	1		
10 11	Освоение навыков прыжков	-на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180, по разметкам, в длину с места, стоя лицом, боком к	2		

		<p>месту приземления. Многоскоки. Прыжок в длину с места, с разбега.</p> <p>- в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см, с высоты до 60см, - в высоту с 4-5 шагов разбега, - многоразовые (до 10 прыжков) - технику выполнения прыжка в длину с места;</p> <p>Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.</p> <p><u>Проявлять</u> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>			
12	Прыжки со скакалкой.	<p>- на одной, на двух ногах на месте - с поворотом на 180, по разметкам; - прыжки на двух ногах через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые до 8 прыжков;</p> <p><u>Соблюдать</u> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. <u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p>	1		
<b>Подвижные игры</b>			18		
13	Техника безопасности на уроках п\и П\и «Снайперы»	<u>Излагать</u> правила и условия проведения подвижных игр.	1		

14	Игра «Пустое место».Олимпийские игры, их история.	Использовать п\и для активного отдыха. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. <u>Взаимодействовать</u> в процессе совместной игровой деятельности. <u>Принимать</u> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. <u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> разучиваемые технические действия из спортивных игр. <u>Осваивать</u> технические действия из спортивных игр. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	1		
15	П\и «Космонавты»		1		
16	Игра «Волк во рву».		1		
17	Игра «Два мороза».		1		
18	Игра «Белые медведи»		1		
19	Игра «Прыжки по полосам».		1		
20	Игра «Метко в цель».		1		
21	Игра «Кто дальше бросит»		1		
22	П\и «Удочка»		1		
23	П\и «Пятнашки»		1		
24	П\и «Быстро и точно»		1		
25	Эстафеты с обручем. Правила проведения эстафет.		1		
26	Игра «Точный расчет».		1		
27	Игра «Караси и щука»		1		
28	Игра «Охотники и утки».		1		
29	Игра «Гонка мячей по кругу».		1		
30	Игра «Вызови по имени».	1			
<b>Гимнастика с основами акробатики</b>			18		
31	Строевые упражнения ТБ на уроках гимнастики.	Команды «Шире шаг!»,«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!».	1		

		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».			
32	Совершенствование ОРУ с г/ палками.	- перестроение из шеренги в колонну и обратно; - выполнение упражнений с гимнастическими палками под счет учителя.	1		
33	ОРУ с большими мячами	показ и выполнение упражнений с большими мячами	1		
34 35 36	Освоение акробатических упражнений	- перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; - 2-3 кувырка вперед; - стойка на лопатках; - мост из положения лёжа на спине - развитие координационных способностей	3		
37 38	Освоение висов и упоров	- упр. в висе стоя и лёжа; - в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; - вис на согнутых руках; на канате, - упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на г/скамейке, в упоре на коне, бревне; развитие силовых и координационных способностей	2		

39	Лазанье по канату. Передвижение по гимнастической стенке.	- передвижение по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; - лазанье по канату Развитие координационных и силовых способностей	1		
40 41	Передвижение по гимнастической скамейке, по бревну.	- способы передвижения по гимнастической скамейке (ходьба, подтягивание руками лежа на животе, перемещение на четвереньках).	2		
42 43	Комбинации из освоенных элементов на г/стенке, г\скамейке, бревне	Уметь найти свой способ преодоления препятствий.	2		
44 45	Опорный прыжок. Преодоление полосы препятствий	- способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через скамейку, коня, перешагивание через предметы, переползание и т.д.).	2		
46 47	Ходьба по гимнастической скамейке, бревну	Ходьба приставными шагами, ходьба по бревну (высота до 1м) - повороты на носках и одной ноге, приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед	2		
48	Танцевальные шаги, развитие координации движений	- шаги галопа в парах, польки; - сочетание изученных танцевальных шагов - русский медленный шаг	1		
<b>Лыжная подготовка</b>			24		
49	ТБ, организующие команды и приемы на	- требования к одежде и обуви во	1		

	уроках лыжной подготовки.	<p>время занятий на улице;</p> <p>- значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания;</p> <p>- требования к температурному режиму.</p> <p><u>Осваивать</u> технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p><u>Применять</u> правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>			
50 51 52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	<p>- передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.</p> <p>- как надевать и снимать лыжи (крепления, их виды);</p> <p>- способы передвижения на лыжах.</p> <p><u>Выявлять</u> характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.</p>	3		
53 54 55	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	<p>Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы.</p> <p><u>Проявлять</u> выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p>	3		
56	Повороты на месте и в движении.	<p>- технику поворота переступанием на месте с палками и без палок;</p> <p>- правила игры;</p> <p>- правила проведения эстафет на лыжах. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.</p>	1		

57	Совершенствование скользящего шага с палками.	- технику передвижения на лыжах скользящим шагом с палками.	1		
58	Игра «На буксире»	- правила игры; - менять направление движения на лыжах.	1		
59 60	Повороты переступанием в движении.	- технику поворота в движении; - как использовать изученные способы перемещения на лыжах.	2		
61 62	Торможение	Знать способы торможения <u>Объяснять</u> технику выполнения торможения Выявлять и устранять ошибки.	2		
63	Эстафеты на лыжах.	- правила лыжных эстафет; - менять направление движения на лыжах; - технику поворота в движении.	1		
64	Подъемы и спуски с небольших уклонов.	- технику спуска в высокой и средней стойке; - подъем «лесенкой»; - правила игры.	1		
65	Передвижение на лыжах до 1,5-2 км.	Уметь использовать при прохождении дистанции разученные способы передвижения на лыжах, спуски, повороты, подъемы. Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1		
66	Игра «Попади в ворота».	- правила игры;	1		

		- передвижения на лыжах скользящим шагом; - повороты переступанием.			
67	Общеразвивающие упр-я стоя на лыжах.	Уверенно стоять на лыжах, уметь переносить тяжесть тела с одной ноги на другую сохраняя равновесие.	1		
68	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	Варьировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	1		
69 70	Спуски с горы с изменяющимися стойками на лыжах	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	2		
71 72	Совершенствование спуска с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	- высокая стойка; - средняя стойка; - низкая стойка. <u>Проявлять</u> координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	2		
<b>Подвижные игры</b>			21		
73	Игра «Овладей мячом».	<u>Соблюдать</u> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	1		
74	Броски по воротам с 3-4м (гандбол) и в цель		1		
75	Игра «Подвижная цель».		1		
76	Передача мяча (снизу, от груди, от		<u>Взаимодействовать</u> в процессе	1	

	плеча).	совместной игровой деятельности.			
77	Игра «Мяч ловцу»	<u>Моделировать</u> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	1		
78	Игра «Перестрелка».	<u>Проявлять</u> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <u>Осваивать</u> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <u>Выявлять</u> ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр	2		
79					
80	Игра «Борьба за мяч».		2		
81					
82	П\и «Мини-баскетбол»		2		
83					
84	П\и «Игры с ведением мяча».		2		
85					
86	Ловля и передача мяча на месте и в движении		2		
87					
88	Эстафеты с элементами ловли, передачи и ведением мяча.	2			
89					
90	Игра «Пионербол»	2			
91					
92	Игра «Мяч капитану».	2			
93					
	<b>Легкая атлетика</b>		<b>9</b>		
94	Совершенствование навыков бега, развитие выносливости	- равномерный, медленный бег до 5 мин	2		
95		- кросс по слабопересеченной местности до 1км			
96	Совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей	- бег в коридорчике 30-40см из различных и.п., с изменением	2		

97		<p>скорости, с прыжками через условные рвы,</p> <p>«Встречная эстафета» (расстояние 10-20м), «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м),</p> <p>- бег с ускорением от 20 до 30м</p> <p>- соревнования (до 60м)</p>			
98 99	Метание малого мяча в цель и на дальность	<p>- технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м</p> <p><u>Описывать</u> технику метания малого мяча. <u>Осваивать</u> технику метания малого мяча.</p>	2		
100	КУ по бегу 30 м	<p>- технику бега;</p> <p>- технику ускорения на короткие дистанции;</p> <p>- высокий старт;</p> <p>- технику финиша.</p>	1		
101	КУ по прыжкам в длину с места. Футбол	<p>Технику прыжка по фазам.</p> <p>Правила игры.</p>	1		
102	Метание малого мяча с места на дальность, в цель.	<p>- технику выполнения метания малого мяча на дальность. - технику выполнения метания малого мяча в цель;</p> <p>- игра с метанием по катящемуся баскетбольному мячу</p>	1		

**Требования к качеству освоения программного материала.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса **должны:**

**1. Знания о физической культуре.**

**научиться:**

- подбирать состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- характеризовать основные физические качества: силу, быстроту, выносливость, гибкость и равновесие.
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня для укрепления сердечно-сосудистой системы

**получить возможность научиться:**

- *определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*
- *различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость)*
- *выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей от особенностей выполнения физических упражнений*

## **2. Способы физкультурной деятельности**

**научиться:**

- составлять режима дня.
- простейшим закаливающим процедурам
- оздоровительным занятиям в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)

**получить возможность научиться:**

- *составлять индивидуальный режим дня*
- *оценивать свое состояние (ощущения) после закаливающих процедур*
- *отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток*

## **3. Физическое совершенствование**

**научиться:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения и комбинации (из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможение.

- демонстрировать уровень физической подготовленности(см. таб. №1)

таб.№1

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса (м)\виса лежа (д), кол-во раз	5	3 - 4	1	16	7 - 11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130 - 150	120	160	135 - 150	110
Наклон вперед, из положения сидя, см	7,5	3 - 5	1	13	6 - 9	2
Бег 30м с высокого старта, с	5,1	6,7 – 5,7	6,8	5,3	6,9 - 6,0	7,0
Челночный бег 3x10 м, с	8,8	9,9 – 9,3	10,2	9,3	10,3 - 9,7	10,8
Бег 1000м, передвижение на лыжах до 1000м	Без учета времени					

**получить возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять умения на материале спортивных игр элементы футбола, баскетбола, волейбола.
  - Выполнять нормативы комплекса ГТО

**Планируемые результаты в формировании универсальных учебных действий на уроках физической культуры в 3 классе**

Личностные	
У выпускника будут сформированы	Получит возможность для формирования
внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к физической культуре.	внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к физической культуре, понимания необходимости в

<p>ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности.  способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности.</p> <p>основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за достижения в мировом и отечественном спорте.</p> <p>ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.</p> <p>установка на здоровый и безопасный образ жизни.</p>	<p>занятиях физической культурой</p> <p>адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности</p> <p>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика».</p> <p>развивать мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы.</p> <p>установки на здоровый и безопасный образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках.</p>
Регулятивные	
Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>принимать и сохранять учебную задачу</p> <p>учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем</p> <p>планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя</p> <p>вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок</p>	<p>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</p> <p>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия.</p> <p>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение</p>
Познавательные	
Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы</p> <p>устанавливать причинно-следственные связи</p> <p>строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте.</p>	<p>осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</p> <p>осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий</p> <p>строить логическое рассуждение, включающее установление</p>

устанавливать аналогии	причинно-следственных связей
Коммуникативные	
Выпускник научится	Получит возможность научиться
<p>допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и в играх</p> <p>учитывать разные мнения и стремиться к координации разных позиций в сотрудничестве</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов</p> <p>строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет</p> <p>контролировать действия партнера по игре</p> <p>использовать речь для регуляции своего действия</p> <p>адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.</p>	<p>продуктивно решать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников</p> <p>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</p> <p>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</p> <p>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</p> <p>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.</p>

