

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Семилейская средняя общеобразовательная школа»
Кочкуровского муниципального района Республики Мордовия

431590. Республика Мордовия. Кочкуровский район, с. Семилей, ул. Нагорная.д. 30а
Тел./факс 8(83439) 2-73-97 E-mail: sch.semilei@e-mordovia.ru

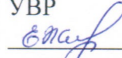
СОГЛАСОВАНО
Протокол заседания ШМО



А.Н. Фатькин

№ 1 от «26» августа 2022г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по
УВР



Е.Н. Жидкина

«26» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



И.Н. Пузикова

МБОУ «Семилейская
СОШ»

Приказ № 156-Д от «26» августа 20



**Рабочая программа
учебного курса
Физическая культура
3 класс
на 2022 – 2023 учебный год**

Составитель программы:
Фатькин Андрей Николаевич
учитель физической культуры

2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение

отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

2. *Лях, В. И.* Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся. 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012.

3. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2011.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)

1. Базовая часть:

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкоатлетические упражнения (19 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (13 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (15ч)

- скользящий шаг
- попеременный двухшажный ход без палок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (10ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

Шахматы (34 ч)

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (11 ч)

**Тематическое планирование учебного материала для учащихся
3 классов на 2022-2023 учебный год**

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		3 класс
I	Базовая часть	59
1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2.	Развитие двигательных качеств	В процессе каждого урока
3.	Легкая атлетика	19
4.	Атлетическая гимнастика с элементами акробатики	13
5.	Лыжная подготовка	15
6.	Подвижные игры	12
7	Шахматы	34
II	Вариативная часть	9
1.	Подвижные игры с элементами баскетбола	9
	Всего:	102

Календарно-тематическое планирование уроков по физической культуре
3 класс

№ п/п	Тема урока	Содержание урока	Часы учебного времени	Д а т а п р о в е д е н и я	
				План	Факт
I четверть (24 часов) Легкая атлетика-9 часов					
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игры «Ловишка», «Колдунчики». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
2	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		
3	Тестирование бега на 30 метров с высокого старта	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Бег 30 м. на результат с высокого старта. Игра «Вызов». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	1		
4	Ходьба и бег через препятствия.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных	1		

		способностей. Олимпийские игры: история возникновения			
5	Тестирование бега на 60 метров с высокого старта	Бег на результат 60 м с высокого старта. Эстафета. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	1		
6	Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места на результат. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1		
7	Прыжок в длину с разбега	Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Вызов». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	1		
9	Способы метания мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	1		
Подвижные игры – 4 часов					
10	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
11	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи»	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
12	Подвижные игры: «Штурм», «Футбол»	ОРУ в движении. Игры: «Штурм», «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
13	Подвижные игры: «Штурм», «Футбол»	ОРУ в движении. Игры: «Штурм», «Футбол». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Подвижные игры с элементами баскетбола-3 часов					
14	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на мест правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1		
15	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных	1		

		способностей			
16	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	1		
17	Из истории шахмат. Чемпионы мира по шахматам и выдающиеся шахматисты мира.	Будут знать сведения о возникновении шахмат и появлении их на Руси, первое знакомство с чемпионами мира по шахматам и ведущими шахматистами мира.	1		
18	Шахматные фигуры (повторение).	Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и	1		
19	Нападение в шахматной партии. Шах и защита от него.	группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур. Знать о вкладе чемпионов мира по шахматам в развитие шахматной культуры. Анализировать	1		
20	Мат. Пат. Мат в один ход (повторение). Мат одинокому королю королем и ладьей.	ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи.	1		
21	Защита в шахматной партии: уход из-под нападения, уничтожение атакующей фигуры, защита фигуры.	Называть предметы по описанию. Знать шахматные термины: белое и черное поле, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр, партнёры, начальное положение, белые, черные.	1		
22	Защита в шахматной партии: перекрытие, контрнападение.	Различать диагональ, вертикаль, горизонталь. Демонстрировать целенаправленное и осмысленное	1		
23	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	наблюдение. Уметь проводить элементарные комбинации. Планировать нападение на фигуры противника, организовать	1		
24	Тактический прием «двойной удар».	защиту своих фигур. Ориентироваться на шахматной доске, в шахматной нотации. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии.	1		
II четверть (24 час)					
Гимнастика с элементами акробатики-13 часов					
25	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	1		
26	Перекаты и группировки	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3	1		

		кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей			
27	Кувырок вперед (учет)	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперед (учет). Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Кувырок назад. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		
28	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперед с разбега и через препятствия. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	1		
29	Кувырок назад (учет)	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок назад (учет). Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		
30	Стойка на лопатках (учет). Мост из положения лежа на спине (учет)	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	1		
31	Висы. Строевые упражнения	Выполнять команды «Направо!», «Налево!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Игра «Маскировка в колоннах». ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
32	Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках	Выполнять команды «Направо!», «Налево!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	1		
33	Подтягивание в висе	Выполнять команды «Направо!», «Налево!». Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
34	Тестирование отжимания от скамейки	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на	1		

		коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Отжимание от скамейки (тестирование). Развитие силовых способностей			
35	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
36	Тестирование подтягивания на перекладине	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подтягивание в висе (тестирование). Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	1		
37	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Упражнения на гимнастической скамейке (повороты, ходьба - навыки равновесия). ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях и по гимнастической стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	1		
Подвижные игры - 3 часа					
38	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву»	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
39	Подвижные игры: «Осада города», «Парашютисты»	ОРУ. Игры: «Осада города», «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
40	Подвижные игры: «Осада города», «Парашютисты»	ОРУ. Игры: «Осада города», «Парашютисты». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
Шахматы					
41	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Демонстрировать целенаправленное и осмысленное наблюдение. Уметь проводить элементарные комбинации. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Знать способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации. Знать способы защиты в шахматной партии, элементарные шахматные комбинации.	1		
42	Тактический прием «ловля фигуры».		1		
43	Тактический прием «сквозной удар».		1		
44	Мат на последней горизонтали.		1		
45	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
46	Тактический прием «открытый шах».		1		
47	Тактический прием «двойной шах».		1		

48	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
<p align="center">III четверть (30 часов) Подвижные игры - 5 часов</p>					
49	Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
50	Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка»	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
51	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Салки»	ОРУ. Игры: «Подвижная цель», «Салки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
52	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Подвижная цель», «Салки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	1		
53	Подвижные игры: «Пионербол», «Перестрелка».	ОРУ. Игры: «Пионербол», «Перестрелка». Развитие скоростно-силовых способностей	1		
<p align="center">Лыжная подготовка - 15 час</p>					
54	Вводный урок. Значение лыжной подготовки	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	1		
55	Скользкий шаг и ступающий шаг без палок	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом без палок. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним темпе.	1		
56	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками	Техника передвижения ступающим и скользящим шагом с лыжными палками. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним темпе.	1		
57	Попеременный двухшажный ход без лыжных палок	Попеременный двухшажный ход без лыжных палок. Спуск на лыжах в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.	1		
58	Попеременный двухшажный ход с палками	Попеременный двухшажный ход с палками. Поворот переступанием. Прохождение дистанции 1 км.	1		
59	Техника попеременного двухшажного хода	Попеременный двухшажный ход (учет). Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 500 м в среднем темпе.	1		
60	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.	1		

61	Повороты на лыжах переступанием и прыжком	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием и прыжком. Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
62	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом»	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема «лесенкой» и торможение «плугом». Спуск в основной стойке. Подвижные игры на лыжах.	1		
63	Техника подъема лесенкой	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой (учет). Спуск в основной и низкой стойке. Подвижные игры на лыжах.	1		
64	Поворот переступанием на выкате со склона	Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». Прохождение дистанции 1,5 км.	1		
65	Подъем и спуск на склоне	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске. Подвижные игры на лыжах.	1		
66	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой	Спуск со склона в основной стойке и подъем «лесенкой» (учет). Спуск под уклон в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1		
67	Поворот переступанием в движении	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. Подвижные игры на лыжах.	1		
68	Поворот переступанием в движении	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. Подвижные игры на лыжах.	1		
Шахматы			1		
69	Шахматный турнир.	Играть без нарушений правил шахматного кодекса. Уметь определять последовательность событий. Правильно помещать доску между партнёрами, расставлять фигуры. Решать элементарные задачи на шахматной доске. Давать эмоциональную оценку деятельности на занятии. Совместно договариваться в процессе игры. Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать такие шахматные объекты, как ходы шахматных фигур. Определять последовательность событий. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Иметь представление о дебютных ловушках и о том, как в них не попадаться.	1		
70	Шахматный турнир.		1		
71	Шахматный турнир.		1		
72	Основы игры в дебюте: дебютные ловушки.		1		
73	Основы игры в дебюте: атака на короля.		1		
74	Основы игры в дебюте: атака на короля.		1		
75	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.		1		
76	Основы эндшпиля: реализация большого материального преимущества.	Определять главное и существенное на основе развивающих заданий и упражнений, путем логических задач и проведения	1		

77	Основы анализа шахматной партии.	дидактических игр. Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение шахматных задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).	1		
78	Основы анализа шахматной партии.	фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы. Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение шахматных задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).	1		
<p style="text-align: center;">IV четверть (24 часа)</p> <p style="text-align: center;">Подвижные игры с элементами баскетбола - 6 часов</p>					
79	Подвижные игры «Овладей мячом», «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей	1		
80	Подвижные игры «Овладей мячом», «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		
81	Подвижные игры «Овладей мячом», «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Овладей мячом», «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей	1		
82	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
83	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	1		
84	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от	1		

		груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей			
Легкая атлетика - 10 часов					
85	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 30 м., 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	1		
86	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Встречная эстафета. Бег 30 м с высокого старта на результат. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1		
87	Беговые упражнения	Ходьба через несколько препятствий. Специальные беговые упражнения. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	1		
88)	Тестирование челночного бега 3x10 м	Специальные беговые упражнения. Встречная эстафета. Челночный бег 3x10 м (учет). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	1		
89	Бег 1000 м на результат	Бег 1000 м на результат. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
90	Прыжок с прямого разбега	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
91	Прыжки в высоту с прямого разбега на результат	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
92	Метание малого и набивного мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
93	Метание мяча в цель с 4–5 м на результат	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. на результат. Подвижная игра «Пионербол». Развитие скоростно-силовых качеств	1		

94	Метание мяча. Подвижная игра «Пионербол»	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Пионерболе». Развитие скоростно-силовых качеств	1		
Шахматы					
95	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?	Анализировать ситуацию, устанавливать причинно-следственные связи. Планировать нападение на фигуры противника, организовать защиту своих фигур. Выявлять закономерности и проводить аналогии. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.	1		
96	Конкурс решения позиций: как бы вы сыграли?		1		
97	Основы анализа шахматной партии.		1		
98	Шахматный турнир.		1		
99	Шахматный турнир.		1		
100	Шахматный турнир.	Разыгрывать партию с партнером. Соблюдать правила поведения за шахматной доской. Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной форме. Уметь играть партию от начала до конца с записью и различным контролем времени.	1		
101	Шахматный турнир.		1		
102	Шахматный турнир.		1		

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ

По окончании 3 класса обучающиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовать 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.