

Муниципальное казенное учреждение  
«Комитет по образованию Администрации города Улан-Удэ»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 51» г. Улан-Удэ

670034, Республика Бурятия, г. Улан-Удэ, Железнодорожный район, ул. Гагарина, 12  
тел. 8(3012)44-04-41(факс), 44-06-52.

Сайт школы: 51 - ul.buryatschool.ru E-mail: schoolnum51@yandex.ru

«Рассмотрено»

«Согласовано»

«Утверждаю»

На заседании МО учителей

Заместитель директора по

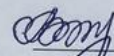
Директор

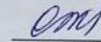
начальных классов

УВР МБОУ «СОШ №51»

МБОУ «СОШ №51»

Протокол №1

 /Листопад С.В./


 /Осорова С.Б./

«01» сентября 2021г.

«01» сентября 2021г.

«01» сентября 2021г.

Руководитель МО

 /Ивакина Н.С./

## Рабочая учебная программа

### Физическая культура (теория)

### 3 класс

34 часа /1 раз в неделю/

2021-2022 учебный год.

Составитель: учитель начальных классов

МБОУ «СОШ №51»

Ивакина Н.С.

г. Улан-Удэ  
2021г.



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании», ст. 32 «Компетенция и ответственность образовательного учреждения» (п.67);
- Концепции модернизации Российского образования;
- Концепции содержания непрерывного образования;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008);
- Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

УМК учителя- Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

УМК обучающегося:

«Физическая культура». 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2013.

Уровень программы-базовый стандарт.

В соответствии с базисным учебным планом на занятие физической культурой (теория) отводится 1 час в неделю всего 34 часа.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: 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.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных

результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

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

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

- 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;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- 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;
- 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.

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

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- 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 ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

### **Структура и содержание рабочей программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе с выделением учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования..

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье

### Содержание курса

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### *Способы физкультурной деятельности*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

#### *Способы физкультурной деятельности*

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Содержание тем учебного курса  
**3 класс**

*Знания о физической культуре*

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

*Способы физкультурной деятельности*

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ:**

Тема	Предметные результаты	Личностные результаты	Метапредметные УДД		
			Познавательные	Регулятивные	Коммуникативные
1. Знакомство с учебным предметом.	Знакомство с учебником, его структурой, условными обозначениями, иллюстрированным материалом. Ознакомление с основными правилами поведения и работы на уроках физической культуры.	Формирование уважительного отношения к физической культуре людей.	Под руководством учителя осуществлять поиск нужной информации в учебнике.	Понимать смысл инструкции учителя и принимать учебную задачу.	Умение слушать и вступать в диалог. Умение осознанно и произвольно строить речевое высказывание.
2. Когда и как возникли физическая	Физическая культура у	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для	Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках	Овладение способностью принимать и сохранять	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать

культура и спорт. С.3-6	народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии	укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	физической культуры. Как зарождалась физическая культура на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII–XIX вв.	цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	и понимать других
3.Когда и как возникли физическая культура и спорт. С. 8-11					
4.Возникновение первых соревнований.	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры в XVII–XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур. Находить нужную информацию в дополнительной литературе.	Как возникли первые соревнования.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других



5.Зарождение Олимпийских игр. С. 12-13	История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом..	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур.	Как зародились Олимпийские игры. Как появились упражнения с мячом.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
6.Современные олимпийские игры. С. 13-17	Познакомить с видами летних и зимних Олимпийских игр. Познакомить с олимпийским символом, девизом, эмблемой, флагом, клятвой. Талисман Олимпийских игр. Награды.	Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
7.Современные олимпийские игры. С. 13-17					
8.Современные олимпийские игры. С. 13-17					

9. Что такое физическая культура.	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. <i>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</i>	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.	Общее представление о физической культуре. Чему обучают на уроках физической культуры.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
10. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. С. 24-32	Определение качества осанки. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции осанки.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Что такое осанка. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Самостоятельное выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Умение слушать и понимать других
11. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	Самостоятельные упражнения для формирования правильной осанки.				

12.Личная гигиена. С. 45-49	Знакомство с правилами личной гигиеной.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Составление правил личной гигиены.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
13.Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. С. 50-54	Закаливание организма. Значение закаливания организма для укрепления здоровья. Проведение закаливающих процедур.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Что такое закаливание. Как закаливать свой организм. Правила для самостоятельного закаливания организма способом обтирания тела водой. Самостоятельное закаливание способом обливания и под душем.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других
14.Пища и питательные вещества. С.63-66	Знакомство с веществами, необходимыми для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии, с правилами для хорошего усвоения пищи.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Познакомить с веществами, необходимыми для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Составлять правила поведения за столом.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других

15. Вода питьевой режим. С. 66-68	и	Формирование представления о питьевом режиме во время тренировок и туристических походов.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Познакомить с питьевым режимом во время тренировок и туристических походов	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.
16. Тренировка ума и характера. Режим дня. С. 68-74		Формирование представления о режиме дня и его планировании.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Самостоятельное планирование режима дня.		Умение строить монологическое высказывание
17. Спортивная одежда и обувь. С. 75-78		<i>Как правильно одеваться для занятий физическими упражнениями и спортом.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.
18. Самоконтроль. С. 78-81		Общее представление о физической нагрузке и о том,	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня,	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать

19. Самоконтроль. С.78-86	от чего она зависит. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений	утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	выполнения физических упражнений. Как измерять частоту сердечных сокращений	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	других. Умение строить монологическое высказывание
20. Физическое развитие человека. С. 82-86	Дать общие представления о физическом развитии. Определение уровня развития физических качеств .	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.).	Как измерять показатели физического развития. Как измерять развитие физических качеств.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение строить монологическое высказывание
21. Измерение показателей физического развития. .	Измерение длины и массы тела. Определение уровня развития физических качеств.	Осознание важности физического развития.	<i>Измерять</i> индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. <i>Измерять</i> показатели развития физических качеств.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение строить монологическое высказывание

				результата.	
22.Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Осознание важности физического развития.	Что такое физические упражнения. Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений. Основные виды физических упражнений. Что такое комплексы упражнений.	Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме	Умение строить монологическое высказывание
23.Первая помощь при травмах. С. 87-89	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды и обуви.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.

24.Основные способы передвижения человека.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.	<i>Общее представление о способах передвижения. Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</i>	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Умение строить монологическое высказывание.
25.Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: самостоятельное выполнение комплексов утренней зарядки. Комплексы физических упражнения для утренней зарядки.	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)..	Утренняя зарядка, правила ее составления и самостоятельного выполнения. Формирование умения отбирать и составлять комплексы упражнений. Самостоятельное выполнение комплексов утренней зарядки.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение строить монологическое высказывание
26. Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: самостоятельное выполнение физкультминутки. Комплексы физических	Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)..	Физкультминутки, правила их составления и самостоятельного выполнения <i>Формирование умения отбирать и составлять</i> комплексы упражнений для физкультминутки.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение строить монологическое высказывание

	упражнения для физкультминутки. Самостоятельное выполнение комплексов физкультминутки.				
27. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре. Умение организовать и провести игру.
28. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). С. 128-131	подвижных игр, выбор одежды и инвентаря. Подвижные игры с элементами				
29. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Игры: «Салки-догонялки», «Салки «Ноги на весу» С.131-132	спортивных игр.				



30. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). «Мышеловка», «Метко в цель» С. 132-134					
31. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). «Охотники и утки». «Третий лишний» С. 134-135					
32. Эстафета с ведением мяча. С. 136	Организовывать и проводить эстафету с ведением мяча.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление правил эстафеты. Анализ	Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в эстафете. Умение организовать и провести эстафету.

33.Твои физические способности. С. 151-158	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).	Характеризовать показатели физической подготовки. Выполнение физических упражнений и соблюдение правил их выполнения.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других. Умение строить монологическое высказывание
34.Твои физические способности. С. 151-158					

### **Требования к уровню подготовки обучающихся (базовый уровень)**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о зарождении древних Олимпийских игр;
- о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
- о правилах проведения закаляющих процедур;
- об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;

#### **уметь:**

- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- выполнять закаляющие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;