

**РЕСПУБЛИКА ДАГЕСТАН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

КОСЯКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

КИЗЛЯРСКОГО РАЙОНА РД

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  На заседании МО  /\_\_\_\_\_\_\_\_/Муртазалиева П.З./  ФИО  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «Согласовано»  Зам. дир. по УВР  МКОУ «Косякинская СОШ»  /\_\_\_\_\_\_\_/Курбанова А.К.//  ФИО  «\_\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. | «Утверждено»  Директор МКОУ  «Косякинская СОШ»  /\_\_\_\_\_/Алиев А.Н./  ФИО  «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022г. |

**Рабочая программа по физической культуре**

**Для 3 «а» класса, уровень базовый,**

**Ф.И.О.педагога-разработчика**

**Программы Шахбанова Джумаи Жапаровна**

**Педагогический стаж 8лет,**

**Квалификация категория высшая,**

**УМК Школа России,**

**Автор учебник**  **В.И.Лях**

**Количество часов в неделю 3 часа**

2022-2023 учебный год.

**Содержание**

**1.Пояснительная записка………………………………………3стр.**

**2.Планируемые результаты……………………………………5стр.**

**3.Содержание учебного предмета………………………………6стр.**

**4.Тематическое планирование………………………………….7стр.**

**Пояснительная записка**

***Предметом обучения*** физической культуре в 3 классах является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

***Рабочая программа по физической культуре*** составлена на основе нормативных документов:

* Федерального Закона РФ № 273 от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации»;
* Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 "Об утверждении и введении в действие Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
* «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях. и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2010г.

В работе используется следующий учебно-методический комплект, включая электронные ресурсы, а также дополнительно используемые информационные ресурсы:

1. В.И. Лях «Физическая культура. 1-4 классы», Москва, «Просвещение», 2016г.
2. В.И. Лях «Методические рекомендации. 1-4 классы», Москва, «Просвещение», 2014г.
3. Патрикеев А.Ю. «Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс», к УМК В.И. Ляха ("Школа России"). ФГОС, 2016 г.
4. Электронное пособие «Физическая культура. 1-4 классы. Организация работы по предмету» УМК "Школа России". ФГОС, 2016 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в школе и на его преподавание отводится в 3 классах – 102 ч. (3 часа в неделю).

В программе В.И. Ляха и А.А Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную.

*В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, *региональный компонент* (лыжная подготовка заменяется кроссовой*). Базовая часть* выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

*Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм на основе спортивных игр.

Распределение учебных тем на прохождение базовой части программного материала по физической культуре 3 классов составлено в соответствии с комплексной программой физического воспитания учащихся (В.И. Лях и А.А. Зданевич)

При этом вид данного материала *(лыжная подготовка)* заменена разделом «*кроссовая подготовка*». Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобразования науки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня, увеличено изучение программного материала в разделе «Спортивные игры».

**Учебно- тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Количество часов**  **(уроков)** |
| ***Базовая часть*** | | **78** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | ***В процессе урока*** |
| 2 | Подвижные игры | 20 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 |
| 5 | Кроссовая подготовка | 20 |
| ***Вариативная часть*** | | **24** |
| 1 | Спортивные игры (элементы) | 24 |
| **ИТОГО:** | | **102** |

***Цель обучения –*** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

***Задачи обучения:***

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* обучение методике движений;
* развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

***Предметные результаты освоения*** конкретного учебного предмета в соответствии с требованиями ФГОС:

* формирование первоначальных представлений означении 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;
* овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

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

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

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в спортивные игры.
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в спортивные игры;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

3. Содержание учебного предмета

* *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 футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

* *Физическое совершенствование*

Гимнастика с основами акробатики

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

*Прыжки* в длину с места и с прямого разбега.

*Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Выбивной».

*Подвижные игры на материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишки с лентами».

*На материале спортивных игр:*

Баскетбол

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

**4. Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Дата проведения | |
| план | факт |
| **Раздел 1. Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Эстафеты. Подвижная игра «Вызов номеров» Беседа: «Режим дня и личная гигиена» | 1 |  |  |
| 2 | ОРУ. СПУ. Бег коротким, средним и длинным шагом. Эстафеты. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 3 | ОРУ. СПУ. Бег 30м. Отжимания. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 4 | ОРУ. СПУ. Бег 60м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто быстрее?» | 1 |  |  |
| 5 | ОРУ. СПУ. Челночный бег 3х10м. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 6 | ОРУ. СПУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |  |
| 7 | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 8 | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты. Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 9 | ОРУ. СПУ. Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| 10 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Эстафеты. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  |
| **Раздел 2. Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 11 | Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 12 | ОРУ. СПУ. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты. Подвижная игра «Кто больше прыгнет» | 1 |  |  |
| 13 | ОРУ. Медленный бег 400м. Развитие выносливости. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 14 | ОРУ. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки» | 1 |  |  |
| 15 | ОРУ. Равномерный бег до 4 мин. Подтягивание на перекладине. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 16 | ОРУ. Равномерный бег до 5 мин. Отжимания. Подвижная игра «Пустое место» | 1 |  |  |
| 17 | ОРУ. СПУ. 6-минутный бег. Эстафеты. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 |  |  |
| 18 | ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты с прыжками. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 19 | ОРУ. СПУ. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |  |  |
| 20 | ОРУ. Бег на выносливость 1000м. Эстафеты. Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |  |  |
| **Раздел 3. Подвижные игры (9 часов)** | | | | |
| 21 | ОРУ. СПУ. Эстафеты с прыжками. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 22 | ОРУ. СПУ. Эстафеты с бегом. Подвижная игра «Быстро по местам». | 1 |  |  |
| 23 | ОРУ. СПУ. Эстафеты с препятствиями. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 24 | ОРУ. СПУ. Эстафеты с бегом и прыжками. Подвижная игра «Точно в цель» | 1 |  |  |
| 25 | ОРУ. СПУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижная игра «Быстро по местам» | 1 |  |  |
| 26 | ОРУ. СПУ. Эстафеты. Подвижные игры «Третий лишний», «Запрещённое движение» | 1 |  |  |
| 27 | ОРУ. СПУ. Эстафеты с предметами. Подвижная игра «Сбей кегли» | 1 |  |  |
| 28 | ОРУ. Эстафеты с обручем. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Совушка» | 1 |  |  |
| 29 | ОРУ. Поднимание туловища. Подвижная игра «Змейка». Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
| **Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)** | | | | |
| 30 | Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и в колонну. Эстафеты | 1 |  |  |
| 31 | ОРУ. Строевые упражнения. Отжимания. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 32 | ОРУ. Размыкание и смыкание в шеренге на месте. Подвижная игра «Смена мест». Эстафеты | 1 |  |  |
| 33 | ОРУ. Повороты на месте. Группировка. Поднимание туловища. Эстафеты с предметами | 1 |  |  |
| 34 | ОРУ. Упоры на полу. Отжимания от пола. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 35 | ОРУ. Сед ноги врозь, сед углом руки за голову. Приседания. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 |  |  |
| 36 | ОРУ. Ходьба по скамейке. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 37 | ОРУ. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 38 | ОРУ. Повороты на месте. Отжимания от пола. Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |  |  |
| 39 | ОРУ. Кувырок вперёд. Поднимание туловища. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |  |
| 40 | ОРУ. Кувырок вперёд. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 41 | ОРУ. Кувырок назад. Поднимание туловища. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 42 | ОРУ. Кувырок назад. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Ловишки с лентами» | 1 |  |  |
| 43 | ОРУ. Стойка на лопатках. Поднимание туловища. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 44 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты с обручами. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  |
| 45 | ОРУ. Поднимание туловища за 1 минуту. Эстафеты. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 46 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |  |  |
| 47 | ОРУ. Строевые упражнения. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| **Раздел 5. Спортивные игры (элементы баскетбола) – 24 часа** | | | | |
| 48 | Инструктаж по ТБ. Бросок и ловля мяча на месте. Подвижная игра «мяч водящему». | 1 |  |  |
| 49 | ОРУ. Ведение мяча на месте. Беседа «Упражнения для формирования правильной осанки». Подвижная игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |  |  |
| 50 | ОРУ. СПУ с мячами. Ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
| 51 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча на месте, по прямой. Эстафеты. Подвижная игра «Передай – сядь» | 1 |  |  |
| 52 | ОРУ. СПУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 53 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра «Мяч водящему» | 1 |  |  |
| 54 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «Передай другому» | 1 |  |  |
| 55 | ОРУ. СПУ с мячами. Броски в цель (в кольцо). Отжимания от пола. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 56 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча в парах. Подвижная игра «У кого меньше мячей» | 1 |  |  |
| 57 | ОРУ. СПУ с мячами. Броски в цель (в кольцо). Прыжки через скакалку. Эстафеты с мячами. | 1 |  |  |
| 58 | ОРУ. СПУ с мячами. Бросок и ловля мяча на месте. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 59 | ОРУ. СПУ с мячами. Отбивание мяча на месте, по прямой. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 60 | ОРУ. СПУ с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 61 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. Подвижная игра «Ловишки» | 1 |  |  |
| 62 | ОРУ. Ведение мяча правой и левой рукой - контроль. Подвижная игра «Сбей кегли» | 1 |  |  |
| 63 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Подвижная игра «Передай другому» | 1 |  |  |
| 64 | ОРУ. СПУ с мячами. Броски в цель (в кольцо). Подвижная игра «Удочка». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 65 | ОРУ. СПУ с мячами. Ведение мяча в парах. Подвижная игра «Мяч водящему». Эстафеты | 1 |  |  |
| 66 | ОРУ. СПУ с мячами. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. | 1 |  |  |
| 67 | ОРУ. СПУ с мячами. Ловля мяча на месте и в движении. Эстафеты. Подвижная игра «Гонка мячей» | 1 |  |  |
| 68 | ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Мяч водящему». | 1 |  |  |
| 69 | ОРУ. СПУ с мячами. Передвижения, остановки, повороты с мячом. Эстафеты. | 1 |  |  |
| 70 | ОРУ. СПУ с мячами. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 71 | ОРУ. СПУ с мячами. Броски в кольцо – контроль. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| **Раздел 6.** **Подвижные игры (9 часов)** | | | | |
| 72 | ОРУ. Эстафеты с обручем. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Совушка». | 1 |  |  |
| 73 | ОРУ. Отжимания от пола. Эстафеты. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  |  |
| 74 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Бой петухов». Эстафеты со скакалкой | 1 |  |  |
| 75 | ОРУ. Отжимания от пола. Подвижная игра «У медведя во бору». Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 76 | ОРУ. Поднимание туловища. Подвижная игра «Змейка». Эстафеты с обручами | 1 |  |  |
| 77 | ОРУ. Приседания на одной ноге. Эстафеты с кеглями. Подвижная игра «Совушка». | 1 |  |  |
| 78 | ОРУ. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Не урони мешочек». | 1 |  |  |
| 79 | ОРУ. Отжимания от пола. Эстафеты, Подвижная игра «Сбей кегли» | 1 |  |  |
| 80 | ОРУ. Поднимание туловища. Эстафеты. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| **Раздел 7. Кроссовая подготовка (10 часов)** | | | | |
| 81 | Инструктаж по ТБ. Бег в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «К своим флажкам». | 1 |  |  |
| 82 | ОРУ. СПУ. Бег в чередовании с ходьбой. Эстафеты. Подвижная игра «Удочка» | 1 |  |  |
| 83 | ОРУ. Медленный бег 400м. Прыжки через скакалку. Эстафеты с мячами | 1 |  |  |
| 84 | ОРУ. СПУ. Равномерный, медленный бег до 3 мин. Приседания. Эстафеты с кеглями | 1 |  |  |
| 85 | ОРУ. СПУ. Равномерный бег до 4 мин. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Бездомный заяц» | 1 |  |  |
| 86 | ОРУ. СПУ. Равномерный бег до 5 мин. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |  |
| 87 | ОРУ. СПУ. Прыжки через скакалку. Эстафеты. Подвижная игра «Запрещённое движение» | 1 |  |  |
| 88 | ОРУ. СПУ. Преодоление препятствий. Эстафеты с прыжками. | 1 |  |  |
| 89 | ОРУ. СПУ. Преодоление полос препятствий. Эстафеты и игры с бегом. | 1 |  |  |
| 90 | ОРУ. СПУ. Бег на выносливость 1000м. Подвижная игра «Караси и щука» | 1 |  |  |
| **Раздел 8. Лёгкая атлетика (10 часов)** | | | | |
| 91 | ОРУ. СПУ. Ходьба и бег с изменением темпа. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| 92 | ОРУ. СПУ. Бег 30м. Подвижная игра «Мышеловка». | 1 |  |  |
| 93 | ОРУ. СПУ. Бег 60 м. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты | 1 |  |  |
| 94 | ОРУ. СПУ. Бег с эстафетной палочкой. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч водящему» | 1 |  |  |
| 95 | ОРУ. СПУ. Челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 96 | ОРУ. СПУ. Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Пустое место». | 1 |  |  |
| 97 | ОРУ. Прыжки в длину с места. Равномерный, медленный бег. Подвижная игра «Передача мяча в колоннах» | 1 |  |  |
| 98 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «День и ночь» | 1 |  |  |
| 99 | ОРУ. СПУ. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Космонавты» | 1 |  |  |
| 100 | ОРУ. СПУ. Метание мяча на дальность. Эстафеты. Подвижная игра «Выбивной» | 1 |  |  |
| **Раздел 9. Подвижные игры (2 часа)** | | | | |
| 101 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Резерв. | 1 |  |  |
| 102 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Резерв. | 1 |  |  |
| **ИТОГО:** | | **102ч.** |  |  |

**Уровень физической подготовленности обучающихся 3-х классов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы**  **3 класс** **МАЛЬЧИКИ** | | | | |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 150 | 140 | 120 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 360 | 270 | 220 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +9 | +5 | +3 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.1 | 6.2 | 6.8 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 27 | 22 | 17 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 5 | 3 | 1 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.5 | 9 | 6 |
| 11 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Учебные нормативы**  **3 класс** **ДЕВОЧКИ** | | | | |
| **№** | **Упражнение** | **«5»** | **«4»** | **«3»** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см) | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание набивного мяча (см) | 345 | 265 | 215 |
| 3 | «Челночный бег» 4х9 м (сек.) | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперёд сидя (см) | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 60 м. (сек) | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г (м) | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (раз) | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Прыжок в длину с разбега (см) | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 11 | Лазание по канату (м) | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Кросс 1500 м. (мин.,сек.) | Без учёта времени | | |

**Лист корректировки рабочей программы**

По физической культуре на 2022-2023 учебный год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Класс | Название раздела, темы | Дата проведения по плану | Дата проведения по факту | Причина корректировки | Способ корректировки |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |