Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя образовательная школа- интернат»
Курского муниципального округа Ставропольского края

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов Руководитель _____ И.В.Северинова	Согласована с заместителем директора по УВР _____ Л.А. Ершова	Утверждаю: Директор МКОУ «Школа-интернат» _____ А.С.Егиазаров
Протокол № 1 от 29.08.2022 г.	Протокол № 1 30.08.2022 г.	Приказ № 54 30.08.2022 г.

Рабочая программа
по физической культуре
3 класс

Разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и учебно-методического комплекта «Школа России», а именно авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Сборник рабочих программ «Школа России». Москва,«Просвещение», 2011

на 2022-2023 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Тягненко Д.Э.

1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по **«Физической культуре»** составлена на основе нормативно правовых документов:

- Закона Российской Федерации «Об образовании»№ 273 от 29.12.2012 г;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённым приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 (далее _ ФГОС начального общего образования).
- Примерной программы по « Физической культуре » и авторской программы авторов В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2018г, УМК «Школа России».
- Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования (ПриказМинпросвещения России от 28 декабря 2018 года № 345);
- Приказа Минпросвещения России от 08.05.2019 № 233 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;
- Приказа Минпросвещения России от 18.05.2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

Цели и задачи предмета

Цельфизического воспитания в 3 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие задачи:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

Двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90^0 и 180^0, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 гна дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В гимнастических и акробатических упражнениях: *строевые упражнения*: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180^0, 270^0 и 360^0 прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предметов*: упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами*: с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения*: группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения*: висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры*: эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры*: «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры*: «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры*: «Летящий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

Метапредметные результаты:

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение предмета «Физическая культура» во 2 классе начальной школы отводится 3 ч в неделю - 102 ч (34 учебных недель). Данная рабочая программа по «Физической культуре» разработана в соответствии с утверждённым «Календарным годовым графиком МБОУ Ефремовская СОШ», «Учебным планом МБОУ Ефремовская СОШ на 2020-2021 уч.год» и рассчитана на 95часов.

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3КЛАССЕ

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

Тема урока	Кол-во часов
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	
Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений.	1

Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Закрепление	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Прыжок в длину с места.	1
Прыжок в длину с места – тест.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега – учет.	1
Прыжок в длину с разбега – тест	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега – учет.	1
	20
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
	7
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату – учет.	1
Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
	21
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.	
Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1

Ловля и передача мяча на месте.	1
Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
Ведение мяча в движении.	1
Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
Бросок мяча на места.	1
Бросок мяча с шагом.	1
Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо – учет.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
	18
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет	1
	11
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	
Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
	20
ИТОГО	**95**

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

№ урока п/п	Дата		Содержание учебного материала	Кол-во часов
	План	Факт		
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.				
1.			Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
2.			Высокий старт.	1
3.			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
4.			Старты из различных исходных положений.	1
5.			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м	1
6.			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	
7.			Закрепление.	1
8.			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
9.			Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
10.			Прыжок в длину с места.	1
11.			Прыжок в длину с места – тест.	1
12.			Прыжок в длину с разбега.	1
13.			Прыжок в длину с разбега.	1
14.			Прыжок в длину с разбега – учет.	1
15.			Прыжок в длину с разбега – тест.	1
16.			Метание мяча в горизонтальную цель	1
17.			Метание мяча в вертикальную цель.	1
18.			Метание мяча с места на дальность.	1
19.			Метание мяча с разбега.	1
20.			Метание мяча с разбега.	1
21.			Метание мяча с разбега – учет.	1
КРОССВАЯ ПОДГОТОВКА.				
22.			Бег в чередовании с ходьбой.	1
23.			Преодоление препятствий.	1
24.			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
25.			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.	1
26.			Переменный бег.	
27.			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
28.			Переменный бег.	1
29.			Кросс 2000 метров – учет.	1
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ				
30.			Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
31.			Акробатика. Строевые упражнения.	1
32.			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
33.			Акробатика. Строевые упражнения.	1
34.			Акробатика. Строевые упражнения.	1
35.			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
36.			Акробатика. Строевые упражнения.	1
37.			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1
38.			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1
39.			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	

40.			Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
41.			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1
42.			Лазание и перелезание.	1
43.			Лазание и перелезание.	1
44.			Лазание по канату.	1
45.			Лазание по канату.	
46.			Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
47.			Лазание по канату.	1
48.			Лазание по канату – учет.	1
49.			Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
50.			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
51.			Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	2
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.				
52.			Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
53.			Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1
54.			Ловля и передача мяча на месте.	1
55.			Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
56.			Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет.	1
57.			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
58.			Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
59.			Ведение мяча в движении.	1
60.			Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет.	1
61.			Бросок мяча на месте.	1
62.			Бросок мяча на месте.	1
63.			Бросок мяча с шагом.	1
64.			Бросок мяча с шагом.	1
65.			Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
66.			Бросок мяча в кольцо.	1
67.			Бросок мяча в кольцо.	1
68.			Бросок мяча в кольцо – учет.	1
69.			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
70.			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
71.			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча	1
72.			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ				
73.			Подвижные игры.	1
74.			Подвижные игры.	1
75.			Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
76.			Подвижные игры.	1
77.			Подвижные игры.	1
78.			Подвижные игры.	1
79.			Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
80.			Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
81.			Передача мяча сверху двумя руками.	1

82.			Передача мяча сверху двумя руками.	1
83.			Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.				
84.			Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
85.			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
86.			Прыжок в высоту с разбега.	1
87.			Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
88.			Бег в чередовании с ходьбой.	1
89.			Преодоление препятствий.	1
90.			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
91.			Переменный бег.	1
92.			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
93.			Переменный бег.	1
94.			Переменный бег.	1
95.			Кросс 2000 метров – учет.	1
96.			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
97.			Старты из различных исходных положений.	1
98.			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
99.			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
100.			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
101.			Метание мяча в вертикальную цель.	1
102.			Метание мяча с места на дальность.	1