Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Первомайская основная общеобразовательная школа»

Согласовано.
Зам. дир. по УВР _____
Лобанова Т.П.

Утверждаю
Директор школы: _____
Савичев Ю.В.
Приказ № 68 от 30.08.2018.

Рассмотрено на заседании
педсовета № 6 от 30 августа 2018 г.

Рабочая учебная программа
на 2018-19 учебный год

Физическая культура - 3

Подготовила:
учитель физической культуры Емельянова Анна Андреевна

Федеральный Государственный Образовательный СТАНДАРТ

Рабочая программа учебного курса по предмету
Физическая культура для 3 класса.
2018 – 2019 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» разработана в соответствии с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта** начального общего образования к результатам освоения младшими школьниками основ начального курса физической культуры и на основе **учебного плана** школы (протокол № 6 от 30.08.2018)

- «Фундаментального ядра содержания общего образования» (под редакцией В.В.Козлова, А.М.Кондакова);
- Федерального базисного учебного плана (приказ Минобразования и науки РФ от 09.03.2004 г. № 1312 с изменениями от 20.08.2008 № 241, от 30.08.2010 № 889, от 03.06.2011 № 1994, от 01.02.2012 № 74);
- «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой)
- Примерной основной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа/ (сост. Е.С.Савинов. – 4-е изд., перераб. – М., Просвещение, 2013г.
- Авторской программы «Физическая культура» Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2013г.

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразвивающей направленностью.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи:**

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;

- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;

- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Требования к уровню подготовки учащихся

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

-организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;

-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

-выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

-выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

-сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 3 КЛАССЕ

Название раздела	**Количество часов в год**
Знания о физической культуре	13
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	89
Лёгкая атлетика	23
Гимнастика	23
Лыжная подготовка	18
Подвижные и спортивные игры	25
ИТОГО:	**102**

Календарно-тематическое планирование курса для 3 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
					План.	Факт.
I четверть 27 часов						
1	1	**Вводный инструктаж.** Подвижные игры.	Комп.	***Вводный инструктаж.*** Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры.		3.09
2	2	**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра.		4.09
3	3	Основные фазы бега. Наклоны туловища.	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Основные фазы бега: старт, разбег, бег по дистанции, финиш. Наклоны туловища. Подвижная игра.		6.09
4	4	История физической культуры в древних обществах. Высокий и низкий старт.	Комп.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. ОРУ в движении и на месте. Техника высокого и низкого старта. Беговые упражнения. Подвижная игра.		10.09
5	5	Техника бега на короткие дистанции. Поднимание туловища. ***Учет.***	Комп.	ОРУв движении и на месте. Беговые упражнения. Бег на 30 метров. Поднимание туловища. **Учет.** Подвижная игра.		14.09
6	6	История физической культуры в Европе. Сгибание рук в упоре. ***Учет.***	Комп.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры. Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Сгибание рук в упоре. **Учет.** Подвижная игра.		18.09
7	7	Техника бега на длинные дистанции. Сгибание рук в висе. ***Учет.***	Комп.	ОРУв движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Сгибание рук в висе. **Учет.** Бег на 300 метров.		20.09
8	8	Физическая культура Древнего Китая, Японии, Индии. Бег на 30 метров. **Учет.**	Комп.	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии. Упражнения в движении и на месте. Бег на 30 метров. **Учет.**		21.09

9	9	Бег на 300 метров. **Учет.**	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров. **Учет.**		25.09
10	10	Физическая культура и трудовая деятельность. Прыжки в длину с места.	Комп.	Связь физической культуры с трудовой деятельностью. Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра.		27.09
11	11	Прыжки в длину с места. **Учет.**	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. **Учет.** Челночный бег.		28.09
12	12	Физическая культура и военная деятельность. Челночный бег. **Учет.**	Комп.	Связь физической культуры с военной деятельностью. Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Челночный бег. **Учет.**		4.10
13	13	Прыжки в длину с разбега.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.		5.10
14	14	Основные двигательные способности человека. Прыжки в высоту.	Комп.	Основные двигательные способности: «ловкость», «быстрота», «сила», «выносливость», «гибкость». Упражнения в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра.		9.10
15	15	Фазы метания малого мяча.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Фазы метания малого мяча. Беговые упражнения. Подвижная игра.		11.10
16	16	Что такое «ловкость»? Метание мяча с места.	Комп.	Что такое «ловкость»? Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
17	17	Метание малого мяча в цель.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
18	18	Что такое «быстрота»? Метание мяча с места. **Учет.**	Комп.	Что такое «быстрота»? Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. **Учет.** Подвижная игра.		
19	19	Метание малого мяча с разбега.	Комп.	ОРУв движении и на месте. Техника метания малого мяча с 3-х шагов. Подвижная игра.		
20	20	**Футбол.** Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Подвижная игра.		
21	21	Техника ударов по неподвижному мячу. Остановка мяча.	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Техника ударов по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Остановка мяча: подошвой, внутренней		

				стороной стопы. Техника передвижений.		
22	22	Ведение мяча по прямой. Ведение мяча по дуге. Ведение мяча с изменением направления	Комп.	ОРУ в движении и на месте. Ведение мяча по прямой по дуге (кругу) внутренней и внешней стороной подъема. Комбинация в парах: Ведение мяча с изменением направления внутренней стороной стопы и внешней стороной подъема. Техника передвижений.		
23	23	**Гимнастика.** Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения. Что такое «гибкость»?	Комп.	ОРУ на месте. Что такое «гибкость»? Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения. Подвижная игра.		
24	24	Одежда для занятий физическими упражнениями. Передвижения в колонне. Строевые приемы и команды.	Комп.	Строевые приемы и команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вольно!», «На месте шагом марш!». Одежда для занятий физическими упражнениями. Передвижения в колонне по командам: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.		
25	25	Построения и перестроения.	Комп.	Построение в одну шеренгу и колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Подвижная игра.		8.11
26	26	Правильное питание. <u>Прикладные упражнения.</u> Ходьба и бег.	Комп.	Правила здорового питания. Прикладные упражнения Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом. Бег с взмахами ног. Подвижная игра.		9.11
27	27	Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		13.11
II четверть 21 час						
28	1	Режим питания и здоровье человека. Лазание по канату.	Комп.	Важность правильного режима питания для здоровья человека. Упражнения в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке.		15.11
29	2	<u>Акробатические упражнения.</u> Группировка и перекаты. Кувырок вперед.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Виды группировок. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра.		16.11
30	3	Режим питания и физические упражнения. Стойка на лопатках.	Комп.	Режим питания и физические упражнения. Упражнения в движении и на месте. Стойка на лопатках перекатом из упора присев. Кувырок вперед. Подвижная игра.		20.11

31	4	Акробатическая комбинация.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – перекатом в о.с.. Подвижная игра.		29.11
32	5	Правила личной гигиены. Акробатическая комбинация. ***Учет.***	Комп.	Правила личной гигиены. Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация. **Учет.**		30.11
33	6	**Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения в движении и на месте с мячами. Подвижная игра.		4.12
34	7	Бег, ходьба, прыжки и остановки.	Комп.	Правила игры «Баскетбол». Упражнения в движении и на месте. Бег, ходьба, прыжки и остановки в баскетболе. Подвижная игра.		6.12
35	8	Функции кожи. *Техника владения мячом.* Ведение мяча.	Комп.	Функции кожи. Упражнения в движении и на месте с мячами. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Остановки и повороты с мячом. Подвижная игра.		7.12
36	9	Гигиенические процедуры. Ловля и передача мяча сверху. Ловля и передача мяча от груди.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Ловля и передача мяча от груди и сверху. Техника владения мячом. Подвижная игра.		8.12
37	10	Передача мяча одной рукой. Измерение длины и массы тела. Ловля и передача мяча в движении.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра.		11.12
38	11	Дневник самоконтроля. Броски мяча в корзину. Обводка соперника с изменением направления.	Комп.	ОРУ в движении и на месте с мячами. Правила ведения дневника самоконтроля. Упражнения в движении и на месте с мячами. Броски мяча в корзину двумя руками. Обводка соперника с изменением направления. Ведение мяча с остановками. Подвижная игра.		13.11
39	12	*Техника овладения мячом.* Выбивание, вырывание и перехват.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Выбивание, вырывание и перехват мяча. Броски мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра с элементами баскетбола.		14.12
40	13	**Волейбол.** Инструктаж по технике безопасности. Техника игры. Стойки и перемещения.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Техника игры, классификация. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение стойкам и перемещениям. Подвижная игра.		17.12
41	14	Оцениваем ловкость. Передача мяча двумя	Комп.	Тестирование ловкости. Упражнения в движении и на месте с		18.12

		руками сверху.		мячами. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Подвижная игра.		
42	15	Оцениваем быстроту. Нижняя прямая подача мяча. Верхняя прямая подача мяча.	Комп.	Тестирование быстроты. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение верхней и нижней прямой подаче мяча. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.		20.12
43	16	Прием мяча двумя руками снизу.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.		21.12
44	17	Оцениваем гибкость. Правила игры в волейбол. Утренняя гигиеническая зарядка. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	Комп.	Тестирование гибкости. Упражнения в движении и на месте с мячами. Правила игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.		22.12
45	18	**Баскетбол.** Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Бег, ходьба, прыжки и остановки в баскетболе. Подвижная игра.		22.12
46	19	Техника владения мячом.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Подвижная игра.		24.12
47	20	Техника овладения мячом.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Выбивание, вырывание и перехват мяча. Броски мяча в корзину. Подвижная игра.		25.12
48	21	Профилактика нарушений зрения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комп.	Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения. Упражнения в движении и на месте с мячами. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		28.12
III четверть 30 часов						
49	1	Подвижные игры.	Комб.	ОРУ в движении и на месте. Подвижная игра «Бросай - поймай». Подвижная игра «Салки с домом». Беговые упражнения.		**11/01**
50-51	1-2	**Лыжная подготовка.** Инструктаж по ТБ. Ступающий и скользящий шаг. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе.	Комп.	Подбор лыж. ОРУ на месте. Обучение ступающему и скользящему шагу без палок. Прохождение дистанции данными видами.		15/01 15/01
52	1	**Гимнастика.** Инструктаж по технике	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.		18/01

		безопасности. Строевые упражнения.		Строевые упражнения: Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения. Подвижная игра		
53-54	3-4	Повороты переступанием. Ступающий и скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход.	Комб.	ОРУ на месте и в движении. Совершенствование скользящего и ступающего шага. Обучение повороту переступанием (без палок)		22/01 22/01
55	2	Строевые приемы и команды.	Комп.	Строевые приемы и команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вольно!», «На месте шагом марш!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.		25/01
56-57	5-6	Прохождение дистанции до 1000м в умеренном темпе. Линейные эстафеты без палок с этапом до 50м.	Комб.	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученными ходами. Игра «Слалом».		29/01 29/01
58	3	Упражнения для утренней гигиенической зарядки. Передвижения в колонне.	Комп.	Комплекс упражнений для утренней гигиенической зарядки. Передвижения в колонне по командам: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.		31/01
59-60	7-8	Подъёмы «лесенкой» и «ёлочкой», спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход Торможение «Плугом».	Комб.	ОРУ на месте. Обучение технике подъемов на склон «елочкой», «лесенкой». Совершенствование подъемов на склон. Обучение торможению «плугом». Игра «Смелее с горки».		5/02 5/02
61	4	Построения и перестроения.	Комп.	Построение в одну шеренгу и колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Подвижная игра.		8/02
62-63	9-10	Прохождение дистанции до 1000м. Игры эстафеты со спусками и подъёмами. Торможение.	Комб.	ОРУ в движении. Прохождение дистанции изученным ходом. Совершенствование торможения способами плугом, упором.		12/02 12/02
64	5	Упражнения для физкультминуток. Прикладные упражнения. Ходьба и бег	Комп.	Комплекс упражнений для физкультминуток. Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом. Бег с взмахами ног вперед, в стороны и назад. Подвижная игра.		15/02
65-66	11-12	Подъём ступающим шагом. Игры-эстафеты со спусками и подъёмами. Прохождение дистанции до 1000 м.	Комб.	ОРУ на месте и в движении. Обучение подъему на склон ступающим шагом. Прохождение дистанции изученными ходами. Игра «Запрягай»		19/02 19/02
67	6	Переползание по-пластунски.	Комп.	ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Переползание по-		22/02

		Лазание на гимнастической стенке.		пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		
68-69	13-14	Передвижение одновременно двухшажным ходом. Игры со спусками и подъемами.	Комб.	ОРУ на месте и в движении. Обучение технике передвижения одновременно двухшажным ходом.		25.02 26/02
70	7	Правильная осанка. Лазание по канату.	Комп.	Оценка правильности осанки. Упражнения в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		26/02
71-72	15-16	Повороты прыжком. Встречные эстафеты. Игры эстафеты со спусками и подъёмами.	Комб.	ОРУ в движении. Обучение поворота прыжком. Игра «Лимбо», встречная эстафета «пройди в ворота»		1/03 1/03
73	8	Акробатические упражнения. Группировка и перекаты. Кувырок вперед.	Комп.	ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Виды группировок. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра.		4/03
74-75	17-18	Прохождение дистанции до 1000м. Игра «Кто самый быстрый».	Комб.	ОРУ на месте и в движении. Прохождение дистанции изученными ходами. Игра «Кто самый быстрый».		11/03 12/03
76	9	Акробатическая комбинация. ***Учет.***	Смеш	ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – перекатом в о.с.. **Учет.**		15.03
77	1	**Легкая атлетика.** Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой. Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра.		18.03
78	2	Развиваем ловкость. Основные фазы бега.	Комп.	Упражнения для развития ловкости. Упражнения в движении и на месте. Основные фазы бега: старт, разбег, бег по дистанции, финиш. Беговые упражнения. Подвижная игра.		21.03
IV четверть 24 часа						
79	1	Техника бега на короткие дистанции.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Подвижная игра.		22.03
80	2	Развиваем быстроту. Низкий старт.	Комп.	Упражнения для развития быстроты. Упражнения в движении и на месте. Техника низкого старта. Беговые упражнения. Бег на 30 метров. Подвижная игра.		2.04
81	3	Техника бега на длинные дистанции.	Комп.	ОРУв движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров.		4.04

82	4	Развиваем силу. Высокий старт.	Комп.	Упражнения для развития силы. Упражнения в движении и на месте. Техника высокого старта. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров.		5.04
83	5	Прыжки в длину с места.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра.		9.04
84	6	Развиваем выносливость. Прыжки в длину с разбега.	Комп.	Упражнения для развития выносливости. Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.		10.04
85	7	Метание малого мяча в цель.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Беговые упражнения. Подвижная игра.		11.04
86	8	Развиваем гибкость. Прыжки в высоту.	Комп.	Упражнения для развития гибкости. Упражнения в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра		12.04
87	9	Прыжки в длину. **Учет.**	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. **Учет.** Челночный бег.		16.04
88	10	Комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Метание мяча. **Учет.**	Комп.	Комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. **Учет.**		18.04
89	11	Челночный бег 4*9м.. **Учет.**	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Челночный бег 4*9м. **Учет.** Подвижная игра.		19.04
90	12	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Бег на 30 метров. **Учет.**	Комп.	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Упражнения в движении и на месте. Бег на 30 метров. **Учет.**		20.04
91	13	Бег на 300 метров. **Учет.**	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров. **Учет.**		25.04
92	14	**Футбол.** Инструктаж по технике безопасности. Наклоны туловища.	Комп.	Правила техники безопасности на занятиях футболом. Упражнения в движении и на месте. Наклоны туловища. Подвижная игра.		26.04
93	15	Техника передвижений. Поднимание туловища.	Комп.	Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Подвижная игра Поднимание туловища. **Учет.** Подвижная игра.		30.04
94	16	Правильное питание. Техника ударов по неподвижному мячу.	Комп.	Правила здорового питания. Упражнения в движении и на месте. Техника ударов по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Техника		7.05

				передвижений.		
95	17	Остановка мяча. Сгибание рук в упоре. ***Учет.***	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, передней частью подъема. Сгибание рук в упоре. **Учет.** Подвижная игра.		10.05
96	18	Правила личной гигиены. Ведение мяча по прямой.	Комп.	Правила личной гигиены. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча средней частью подъема и носком. Комбинация: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы. Техника передвижений в парах.		14.05
97	19	Ведение мяча по дуге. Сгибание рук в висе. ***Учет.***	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге (кругу) внутренней и внешней стороной подъема. Сгибание рук в висе. **Учет.** Подвижная игра.		16.05
98	20	Основные двигательные способности человека. Ведение мяча.	Комп.	Основные двигательные способности: «ловкость», «быстрота», «сила», «выносливость», «гибкость», Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге и по прямой. Подвижная игра.		18.05
99	21	Бег на 60 метров. ***Учет.*** Ведение мяча с изменением направления.	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления внутренней стороной стопы и внешней стороной подъема. Комбинация в тройках: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы.		
100	22	Дневник самоконтроля. Правила игры в футбол.	Комп.	Правила ведения дневника самоконтроля. Упражнения в движении и на месте. Правила игры в футбол. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра.		
101	23	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Игра в футбол по упрощенным правилам.		
102	24	Оценка физической подготовленности. Подвижные игры.	Смеш	Подвижные игры.		

IV. Контрольные нормативы

Контрольные упражнения	Учебные нормативы по физкультуре в 3 классе					
	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег 30 метров	5.1	6.7	7.0	5.3	6.9	7.2
Бег 60 метров	9.0	9.7	10.5	9.7	10.2	11.0
Бег 500 метров	Без учета времени					
Прыжки в длину с места	160	130	115	150	125	110
Челночный бег 3*10 м	8.8	9.9	10.2	9.3	10.3	10.8
Наклоны туловища вперед	9	8-5	4	13	12-7	6
Поднимание туловища из положения лежа на спине 60 сек	35	28	20	25	20	18
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	7	5	3	5	3	2
Подтягивание на высокой перекладине (мал), на низкой (дев)	6	5-3	2	16	15-8	7
Метание малого мяча (м)	25	20	15	18	15	12
Ходьба на лыжах 1000 м	Без учета времени					

Учебно-методическая литература

1) Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. Программа. Физическая культура. 1-4 классы. Начальная школа 21 века. М. «Вентана-Граф», 2013г.

2) «Физическая культура» учебник для учащихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. изд.центр «Вентана-Граф» 2013г.