

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА СЕЛА ЭНМЕЛЕН»
689275 Чукотский автономный округ, Провиденский городской округ, с. Энмелен, ул. Н-Чирикова, 9
тел./факс: 8(427-35) 29-249 e-mail: school-enmelen@yandex.ru

Рассмотрено
на МО учителей начальных классов
Протокол № от 19.05.2016 г.
Руководитель МО Н.И.Севостьянова

Согласовано
Заместитель директора по УР
Н.В.Калемина
. 30.08.2016 г.

Утверждено
Приказ №02-02-4
от 30.08.2016г.

Рабочая программа учебного курса
«Физическая культура» для III класса»

учителя начальных классов
Н.И.Севостьянова.

Энмелен
2016 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «**Физическая культура**» 3 класс составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального образования, основной образовательной программой МБОУ «ООШ с Энмелен» Провиденского района ЧАО и ориентирована на работу по УМК «Перспектива».

Учебно- методический комплект:

Школьный учебник «Физическая культура 3 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Срок реализации программы - 1 год

Цели и задачи изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Задачи:

- 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, подвижными играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Общая характеристика предмета.

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

Место предмета в учебном плане.

В федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа.

В ходе изучения учебного предмета по учебникам ФГОС могут быть использованы следующие УУД:

Личностные результаты:

- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств

- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

- Владение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
- Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
- Владение базовыми предметными и межпредметными понятиями

Предметные результаты.

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
- Владение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

Результаты освоения учебного предмета

По итогам обучения в 3 классе обучающиеся должны добиться следующих результатов:

знать/уметь:

- Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
- О способах и особенностях движений, передвижений
- О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
- О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
- О причинах травматизма на занятиях физической культуры
- Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
- Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
- Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
- Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
- Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
- Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
- Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры

- Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
- Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
- Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
- Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
- Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета (102 ч)

Знания о физической культуре.

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. 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. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её 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 развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. *Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры. На *материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На *материале лёгкой атлетики:* игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На *материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. **Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Учебно-тематический план

| №п/п | Разделы программы | Количество часов (уроков) |
|------|--|---------------------------|
| 1 | Подвижные игры | 18 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 3 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 4 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 5 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 12 |
| 6 | Лыжные гонки | 12 |
| | Итого | 102 |

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Учебно-методический комплект:

Для учителя

«Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

Школьный учебник «Физическая культура 3 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Для обучающихся

Школьный учебник «Физическая культура 3 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

Технические средства обучения

Интерактивная доска.

Компьютер.

Средства первой помощи (аптечка)

Спортивное оборудование и инвентарь.

Электронные ресурсы:

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

Календарно-тематический план по физической культуре в 3 классе – 102 ч. (2 ч./нед.)

| № урока | Наименование раздела и тема урока | Количество часов | Тип урока | Дата по плану | Дата фактическая | Наглядные пособия | Рабочие страницы / Домашнее задание |
|---------------------------|--|-------------------------|------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|--|
| I четверть (27 ч.) | | | | | | | |
| 1 | 2 | 4 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | Легкая атлетика (11 часов) | | | | | | |
| 1 | Ходьба и бег (5часов) Инструктаж по ТБ. Обучение ходьбе с изменением длины и частоты шага. Обучение бегу с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». | 1 | У.ознакомл. | 02.09 | | | |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с максимальной скоростью (30 м). Игра «Белые медведи». | 1 | Комбинир.ур. | 05.09 | | | |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». | 1 | Комбинир.ур. | 07.09 | | | |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстрогоногих». | 1 | Комбинир.ур. | 09.09 | | | |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Игра «Смена сторон». Понятие «эстафета», «старт», «финиш». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 12.09 | | | |
| 6 | Прыжки (3 часа) Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение прыжку в длину с места. Игра «Гуси - лебеди». | 1 | У.ознакомл. | 14.09 | | | |
| 7 | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». | 1 | Комбинир.ур. | 16.09 | | | |
| 8 | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Игра «Лиса и куры». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 19.09 | | | |
| 9 | Метание мяча (3 часа) Обучение метанию малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». | 1 | У.ознакомл. | 21.09 | | | |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». | 1 | Комбинир.ур. | 23.09 | | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|--------------|-------|--|--|--|
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 26.09 | | | |
| | Кроссовая подготовка (14 часов) | | | | | | |
| 12 | Бег (4 мин). Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше». | 1 | У.ознакомл. | 28.09 | | | |
| 13 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «Салки на марше». | 1 | Комбинир.ур. | 30.09 | | | |
| 14 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Волк во рву». | 1 | Комбинир.ур. | 03.10 | | | |
| 15 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Волк во рву». | 1 | Комбинир.ур. | 05.10 | | | |
| 16 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Два мороза». | 1 | Комбинир.ур. | 07.10 | | | |
| 17 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «Два мороза». | 1 | Комбинир.ур. | 10.10 | | | |
| 18 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 | Комбинир.ур. | 12.10 | | | |
| 19 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «Рыбаки и рыбки». | 1 | Комбинир.ур. | 14.10 | | | |
| 20 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 17.10 | | | |
| 21 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 19.10 | | | |
| 22 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 21.10 | | | |
| 23 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «Перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 24.10 | | | |
| 24 | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Комбинир.ур. | 26.10 | | | |
| 25 | Кросс (1км). Игра «Гуси-лебеди». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 28.10 | | | |
| 26 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». | 1 | Комбинир.ур. | 31.10 | | | |
| 27 | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». | 1 | Комбинир.ур. | 02.10 | | | |

II четверть (21ч.)

| Гимнастика (18часов) | | | | | | | |
|-----------------------------|--|---|--------------|-------|--|--|--|
| 1 | Обучение перекатам и группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». | 1 | У.ознакомл. | 11.11 | | | |
| 2 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». | 1 | Комбинир.ур. | 14.11 | | | |
| 3 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». | 1 | Комбинир.ур. | 16.11 | | | |
| 4 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». | 1 | Комбинир.ур. | 18.11 | | | |
| 5 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». | 1 | Комбинир.ур. | 21.11 | | | |
| 6 | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Западня». | 1 | Комбинир.ур. | 23.11 | | | |
| 7 | Вис стоя и лежа. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | 1 | У.ознакомл. | 25.11 | | | |
| 8 | Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | 1 | Комбинир.ур. | 28.11 | | | |
| 9 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | Комбинир.ур. | 30.11 | | | |
| 10 | Вис на согнутых руках. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Космонавты». | 1 | Комбинир.ур. | 02.12 | | | |
| 11 | Вис стоя и лежа. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | 1 | Комбинир.ур. | 05.12 | | | |
| 12 | Вис стоя и лежа. Подтягивания в виси. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | 1 | Комбинир.ур. | 07.12 | | | |
| 13 | Обучение ходьбе приставными шагами. Игра «посадка картофеля». | 1 | У.ознакомл. | 09.12 | | | |
| 14 | Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись». | 1 | Комбинир.ур. | 12.12 | | | |
| 15 | Передвижение по диагонали, «змейкой». Ходьба приставными шагами по скамейке. Игра «Не ошибись». | 1 | Комбинир.ур. | 14.12 | | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------------|---|---|--------------|-------|--|--|--|
| 16 | Обучение перелезанию через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | 1 | Комбинир.ур. | 16.12 | | | |
| 17 | Обучение перелезанию через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». | 1 | Комбинир.ур. | 19.12 | | | |
| 18 | Передвижение по диагонали, «змейкой». Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 21.12 | | | |
| Подвижные игры (3 часа) | | | | | | | |
| 19 | Эстафеты с мячами. Игры «кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 1 | Комбинир.ур. | 23.12 | | | |
| 20 | Эстафеты с мячами. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 1 | Комбинир.ур. | 26.12 | | | |
| 21 | Эстафеты с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». | 1 | Комбинир.ур. | 28.12 | | | |
| III четверть (29 ч.) | | | | | | | |
| Лыжные гонки (12 часов) | | | | | | | |
| 1 | Знакомство с техникой безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Обучение ступающему шагу с палками, без палок. | 1 | У.ознакомл. | 13.01 | | | |
| 2 | Обучение передвижению скользящим шагом без палок. Обучение поворотам переступанием на месте вокруг пятки. | 1 | Комбинир.ур. | 16.01 | | | |
| 3 | Обучение ступающему шагу. Скользящий шаг с палками. | 1 | Комбинир.ур. | 18.01 | | | |
| 4 | Подъем ступающим шагом. Обучение подъёму «лесенкой». | 1 | Комбинир.ур. | 20.01 | | | |
| 5 | Обучение спускам в высокой стойке. | 1 | Комбинир.ур. | 23.01 | | | |
| 6 | Обучение спускам в низкой стойке. | 1 | Комбинир.ур. | 25.01 | | | |
| 7 | Попеременный двухшажный ход с палками, без палок. | 1 | Комбинир.ур. | 27.01 | | | |
| 8 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Комбинир.ур. | 30.01 | | | |
| 9 | Передвижение на лыжах до 2-х км. | 1 | Комбинир.ур. | 01.02 | | | |
| 10 | Подъемы и спуски с небольших склонов. | 1 | Комбинир.ур. | 03.02 | | | |
| 11 | Передвижение на лыжах до 2-х км. | 1 | Комбинир.ур. | 06.02 | | | |
| 12 | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. | 1 | Ур.пров.ЗУН | 08.02 | | | |
| Подвижные игры (3 часа) | | | | | | | |
| 13 | Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 1 | Комбинир.ур. | 10.02 | | | |
| 14 | Эстафеты с обручами. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 1 | Комбинир.ур. | 13.02 | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|--------------|-------|--|--|--|
| 15 | Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | Комбинир.ур. | 15.02 | | | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола (12 часов) | | | | | | | |
| 16 | Обучение ловле и передаче мяча в движении Броски в цель (щит). Игра «Передал - садись». | 1 | У.ознакомл. | 17.02 | | | |
| 17 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». | 1 | Комбинир.ур. | 20.02 | | | |
| 18 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | 1 | Комбинир.ур. | 22.02 | | | |
| 19 | Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комбинир.ур. | 27.02 | | | |
| 20 | Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч». | 1 | Комбинир.ур. | 01.03 | | | |
| 21 | Ловля и передача мяча в квадратах. Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». | 1 | Комбинир.ур. | 03.03 | | | |
| 22 | Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». | 1 | Комбинир.ур. | 06.03 | | | |
| 23 | Ловля и передача мяча в круге. Ведение правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». | 1 | Комбинир.ур. | 10.03 | | | |
| 24 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. | 1 | Комбинир.ур. | 13.03 | | | |
| 25 | Ведение мяча с изменением скорости. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. | 1 | Комбинир.ур. | 15.03 | | | |
| 26 | Игра в мини – баскетбол. Игра «Мяч - ловцу». | 1 | Комбинир.ур. | 17.03 | | | |
| 27 | Игра в мини – баскетбол. Игра «Мяч - ловцу». | 1 | Комбинир.ур. | 20.03 | | | |
| Подвижные игры (3 часа) | | | | | | | |
| 28 | Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | Комбинир.ур. | 22.03 | | | |
| 29 | Эстафеты с гимнастическими палками. Игры «Вызов номеров», | 1 | Комбинир.ур. | 24.03 | | | |

| | | | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|--------------|-------|--|--|--|
| | «Защита укреплений». | | | | | | |
| IV четверть (27 ч.) | | | | | | | |
| 1 | Эстафеты с обручами. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». | 1 | Комбинир.ур. | 03.04 | | | |
| Кроссовая подготовка (7 часов) | | | | | | | |
| 2 | Бег по пересеченной местности (7 часов) Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». | 1 | Комбинир.ур. | 05.04 | | | |
| 3 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». | 1 | Комбинир.ур. | 07.04 | | | |
| 4 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». | 1 | Комбинир.ур. | 10.04 | | | |
| 5 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие | 1 | Комбинир.ур. | 12.04 | | | |
| 6 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 14.04 | | | |
| 7 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «перебежка с выручкой». | 1 | Комбинир.ур. | 17.04 | | | |
| 8 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». | | Ур.пров.ЗУН | 19.04 | | | |
| Подвижные игры (3 часа) | | | | | | | |
| 9 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. | 1 | Комбинир.ур. | 21.04 | | | |
| 10 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. | 1 | Комбинир.ур. | 24.04 | | | |
| 11 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. | 1 | Комбинир.ур. | 26.04 | | | |
| Легкая атлетика (10 часов) | | | | | | | |
| 12 | Ходьба и бег (4 часа) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». | 1 | Комбинир.ур. | 28.04 | | | |
| 13 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». | 1 | Комбинир.ур. | 03.05 | | | |
| 14 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». | 1 | Комбинир.ур. | 05.05 | | | |
| 15 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». | 1 | Ур.пров.ЗУН | 10.05 | | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|--------------|-------|--|--|--|
| 16 | Прыжки (3 часа) Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». | 1 | Комбинир.ур. | 12.05 | | | |
| 17 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». | 1 | Комбинир.ур. | 15.05 | | | |
| 18 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». | 1 | Комбинир.ур. | 17.05 | | | |
| 19 | Метание мяча (3 часа) Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». | 1 | Комбинир.ур. | 19.05 | | | |
| 20 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». | 1 | Комбинир.ур. | 22.05 | | | |
| 21 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». | 1 | Комбинир.ур. | 24.05 | | | |
| | Подвижные игры (6 часов) | | | | | | |
| 22 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Комбинир.ур. | | | | |
| 23 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Комбинир.ур. | | | | |
| 24 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Комбинир.ур. | | | | |
| 25 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. | 1 | Комбинир.ур. | | | | |
| 26 | Эстафеты с гимнастическими палками, обручами. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | Комбинир.ур. | | | | |
| 27 | Эстафеты с гимнастическими палками, обручами. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | Комбинир.ур. | | | | |

**Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень
физической подготовленности обучающихся 3 класса.**

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | | | |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз | | | | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Бег на лыжах 1500м. | Без учёта времени | | | | | |

Снежинка

Когда в дом входит год молодой,
А старый уходит в даль,
Снежинку крупную спрячь в ладонь.
Желание загадай.
Смотри с надеждой в ночную синь
не крепко ладонь сжимай.
И все о чем мечталось, проси,
Загадывай и желай!

**И новый год, что вот-вот настанет,
Исполнит в миг мечту твою.
Если снежинка не растает
В твоей ладони не растает,
Пока часы 12 бьют
Пока часы 12 бьют.**

Когда приходит год молодой,
А старый уходит прочь,
Дано свершиться мечте любой,
Такая уж эта ночь.
Затихнет все и замрет вокруг
В преддверии новых дней.
И обернется снежинка вдруг
Жар-птицей в руке твоей.
Припев тот же.

Снежинка

Когда в дом входит год молодой,
А старый уходит в даль,
Снежинку крупную спрячь в ладонь.
Желание загадай.
Смотри с надеждой в ночную синь
не крепко ладонь сжимай.
И все о чем мечталось, проси,
Загадывай и желай!

**И новый год, что вот-вот настанет,
Исполнит в миг мечту твою.
Если снежинка не растает
В твоей ладони не растает,
Пока часы 12 бьют
Пока часы 12 бьют.**

Когда приходит год молодой,
А старый уходит прочь,
Дано свершиться мечте любой,
Такая уж эта ночь.
Затихнет все и замрет вокруг
В преддверии новых дней.
И обернется снежинка вдруг
Жар-птицей в руке твоей.
Припев тот же.

