**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЛЯЛИЧСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**СУРАЖСКОГО РАЙОНА БРЯНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету: ***Физическая культура***

класс: ***3***

Количество часов по учебному плану: 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели)

**Программа разработана на основе:**

**- Рабочей авторской программы В.И.Ляха по физической культуре /Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы по предметной линии учебников под редакцией В.И.Ляха - М.: Просвещение, 2011г./**

**Учебник по физической культуре**

**Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2013г.**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учётом программ, включённых в её структуру, и соответствует учебному плану, календарному учебному графику и расписанию учебных занятий учреждения на 2019-2020 учебный год.

При разработке и реализации рабочей программы используются программы и учебники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Сборник рабочих программ «Школа России» – М.: Просвещение

2. Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов начальной школы. - М.: Просвещение

Программа обеспечена учебно-методическими пособиями, экранно-звуковыми, электронными (цифровыми) образовательными и интернет – ресурсами в соответствии с перечнем учебников и учебных пособий на 2019-2020 учебный год для реализации основной образовательной программы начального общего образования

В учебном плане учреждения на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 68 часов (по 2 часа в неделю, 34 учебные недели).

В соответствиискалендарным учебным графиком и расписанием занятий (на 02.09.2019г)изучить содержание программы планируется за \_\_\_\_ **часов:** \_\_\_\_\_уроков совпадают с праздничными датами (\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.)

Корректировка Рабочей программы проведена за счёт объединения изучаемых тем, что отражено в тематическом планировании.

На\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

На \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ часов, т.к \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**«Физическая культура» в 3 классе**

***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять

нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

В результате реализации рабочей программы по физической культуре создаются условия для достижения всеми учащимися 3 класса  **предметных результатов** на базовом уровне **(«учащиеся научатся»**) и отдельными мотивированными и способными учащимися на расширенном и углубленном уровне **(«учащиеся получат возможность научиться»**), что обеспечивается дифференциацией заданий на уроках и при формулировании домашних заданий.

***Предметные результаты***

***учащиеся научатся:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО».

***учащиеся получат 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 учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *выполнять передвижения на лыжах.*

**Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | **Контрольные упражнения**  **( тест )** | **УРОВЕНЬ** | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| **1** | **Бег 30м.** | **5.8** | **5.9-6.3** | **6.4** | **6.2** | **6.3-6,5** | **6.6** |
| **2** | **Челночный бег 3\*10м.** | **9.5** | **9.6-10.0** | **10.1** | **9.9** | **10.0-10.4** | **10.5** |
| **3** | **Прыжок в длину с/м** | **150** | **149-131** | **130** | **143** | **142-126** | **125** |
| **4** | **Бег на 1000 м на время(мин/сек)** | **5.3** | **5.31-6.0** | **6.1** | **6.3** | **6.31-7.0** | **7.1** |
| **5** | **Подтягивание на низ. перекл. из виса лежа согнувшись** | **20** | **19-15** | **<15** | **19** | **18-14** | **<14** |
| **6** | **Гибкость наклон вперёд из пол. стоя(см)** | **+6.0** | **0- +5** | **< 0** | **+6.0** | **0- +5** | **< 0** |
| **7** | **Броски мяча в вертикальную цель на точность** | **5-6 из 6** | **3-4 из6** | **2 из 6** | **5-6 из 6** | **3-4 из6** | **2 из 6** |
| **8** | **Вис на время (с)** | **70** | **40-69** | **0-39** | **70** | **40-69** | **0-39** |
| **9** | **Метание мяча на дальность (м)** | **>12** | **8-12** | **<8** | **>12** | **8-12** | **<8** |
| **10** | **Подъем туловища за 30 с** | **21** | **13-20** | **<12** | **21** | **13-20** | **<12** |
| **11** | **Ходьба на лыжах 1 км на время (мин)** | **8** | **8.01-8.3** | **8.31** | **8.3** | **8.31-9** | **9.01** |

**Нормативы испытаний (тестов)  
Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса  
«Готов к труду и обороне» (ГТО)**

**2 ступень – Нормативы ГТО для школьников 9-10 лет**

**Содержание программы учебного курса (3 класс)**

**1. Знания о физической культуре**

**Физическая культура*.***

Что такое физическая культура. Твой организм.

**Из истории физической культуры*.***

Футбольные клубы России. Зарубежные футбольные клубы. Варианты футбола. История волейбола. Фамилии известных российских волейболистов. Российские баскетбольные клубы. Иностранные баскетбольные клубы. Длинные беговые дистанции, по которым проводятся соревнования. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

**Физические упражнения*.***

Укрепление здоровья средствами за­каливания. Правила проведения зака­ливающих процедур. Осанка. Исправление осанки. Личная гигиена. Укрепление мышц живота, спины, стоп, ног.

**2. Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.** Комплексы упражнений для развития физической подготовленности.

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.**

Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Народные подвижные игры: «Филин и пташки», «Краски», «Горелки».

Игры и развлечения в зимнее время года: «Снежный ком», «Строим иглу», «Попади в мишень».

Игры и развлечения в летнее время года: «Шишки, желуди, орехи», «Пятнашки», «Светофор».

**3. Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.

Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО».**

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

**Тематический план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Разделы и темы | Распределение программного материала в 3 классе | | | | |
| Всего кол-во часов | *четверть* | | | |
| ***1*** | ***2*** | ***3*** | ***4*** |
| 1 | Знания о физической культуре | **3** | 2 | 0 | 0 | 1 |
| 2 | Спортивно-оздоровительная деятельность\*: | **65** |  |  |  |  |
|  | - гимнастика с элементами акробатики | 19 | 3 | 13 | - | 3 |
|  | - легкая атлетика | 16 | 6 | 4 | - | 6 |
|  | - лыжная подготовка\*\* | 13 | - | - | 13 | - |
|  | - подвижные и спортивные игры | 17 | 6 | - | 5 | 6 |
|  | -плавание (по примерной программе 7 часов) | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
|  | ***Количество часов в год*** | **68** | **17** | **17** | **18** | **16** |

\* В данный раздел в МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_ СОШ может корректироваться в декабре-марте в зависимости от природных условий (может быть увеличено количество часов на тему лыжные гонки «Все на лыжи!» за счёт сокращения часов по темам «Гимнастика с основами акробатики» и «Лёгкая атлетика. Из-за отсутствия соответствующих условий тема «Плавание», на изучение которой в примерной программе выделяется 7 часов, в МБОУ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ СОШ не реализуется.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | | Тема урока | Примечание |
| план | факт |
|  | **Знания о физической культуре(1)** | | | |
| 1/1 |  |  | Что такое физическая культура. Твой организм **История ВФСК «Готов к труду и обороне»** | **Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».** |
| **Лёгкая атлетика(3)** | | | | |
| 2/1 |  |  | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.  Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Тестирование техники бега с высокого старта. Бег приставными шагами правым, левым боком, с захлестыванием голени назад. Подвижные игры «Салки» и «Салки – дай руку». Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* |
| 3/2 |  |  | Техника челночного бега. Подвижные игры «Колдуны» и «Прерванные пятнашки» | Разучивание разминки в движении. Повторение техники челночного бега. Подвижные игры «Колдуны» и «Прерванные пятнашки». Упражнение на равновесие. *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 4/3 |  |  | Тестирование челночного бега 3\*10.  Способы метания мяча на дальность.  Тестирование метания мяча на дальность. | Повторение разминки в движении. Тестирование челночного бега. Разучивание подвижной игры «Собачки ногами». Упражнение на внимание. *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.*  Разучивание беговой разминки. Ознакомление с техникой метания мяча на дальность различными способами. Упражнение на внимание.*. Фронтальный опрос.*  Повторение беговой разминки. Тестирование метания мяча на дальность. Упражнение на внимание. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| **Знания о физической культуре(1)** | | | | |
| 5/1 |  |  | Из истории физической культуры. | Футбольные клубы России. Зарубежные футбольные клубы. Варианты футбола. |
| **Подвижные и спортивные игры(2)** | | | | |
| 6/1 |  |  | Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол» | Разучивание разминки в движении. Ознакомление с разными вариантами паса ногой и правилами спортивной игры «Футбол». Упражнение на внимание. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| 7/2 |  |  | Спортивная  Игра «Футбол» | Повторение разминки в движении, различных вариантов паса мяча ногой. Проведение спортивной игры « Футбол». Упражнение на внимание. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| **Лёгкая атлетика(3)** | | | | |
| 8/1 |  |  | Прыжок в длину с разбега. | Разучивание разминки на месте. Повторение техники прыжка в длину с разбега. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| 9/2 |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Спортивная игра «Футбол»  **Вводный контроль** | КН: прыжок в длину с разбега. *Итоговая оценка.* Спортивная игра «Футбол». **Вводный контроль (предметные результаты)** |
| 10/3 |  |  | Подвижная игра «Волк во рву»Тестирование виса на время | Разучивание прыжковой разминки. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Волк во рву». Игровое упражнение на запоминание временных отрезков. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| **Подвижные и спортивные игры(4)** | | | | |
| 11/1 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Подвижная игра «Перестрелка» | Повторение разминки с мячами, бросков и ловли мяча. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Перестрелка». Разучивание разминки с мячом. Тестирование метания малого мяча на точность. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| 12/2 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Футбольные упражнения. Подвижная игра «Перестрелка» | Повторение разминки с мячом. Разучивание футбольных упражнений. Упражнение на равновесие*.* Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Упражнение на внимание. *Фронтальный опрос. Текущий контроль* |
| 13/3 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Футбольные упражнения в парах. | Разучивание разминки с мячами в парах, футбольных упражнений в парах. Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Тестирование наклона вперед из положения стоя. *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| 14/4 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места Различные варианты футбольных упражнений в парах. | Повторение разминки с мячами в парах. Упражнение на внимание. Повторение разминки с мячами в парах. Разучивание упражнений с двумя мячами в парах.*.* Разучивание прыжковой разминки. Тестирование прыжка в длину с места. |
| **Гимнастика с элементами акробатики (16 часов)** | | | | |
| 15/1 |  |  | Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка» | Разучивание разминки на матах. Повторение техники кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка». Упражнение на равновесие. *Текущий контроль.* |
| 16/2 |  |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Подвижная игра «Удочка» | Повторение разминки на матах и техники кувырка вперед. Разучивание кувырка вперед через препятствие. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Удочка». *Текущий контроль.* |
| 17/3 |  |  | Варианты выполнения кувырка вперед. Подвижная игра «Удочка» | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами и различных вариантов выполнения кувырка вперед. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Удочка». *Текущий контроль.* |
| 18/4 |  |  | Кувырок назад. Подвижная игра «Удочка» | Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами. Разучивание техники кувырка назад. Подвижная игра «Удочка». *Текущий контроль.* |
| 19/5 |  |  | Кувырки. Подвижная игра «Мяч в туннеле» | Разучивание разминки с массажным мячом. Совершенствование техники кувырка вперед. Повторение техники кувырка назад. Упражнение на внимание. |
| 20/6 |  |  | Стойка на голове. Подвижная игра «Парашютисты» | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Парашютисты». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 21/7 |  |  | Стойка на руках. Подвижная игра «Парашютисты» | Повторение разминки с гимнастическими палками. Совершенствование техники выполнения стойки на голове. Разучивание техники стойки на руках. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Парашютисты». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 22/8 |  |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Повторение разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники лазания и перелезания на гимнастической стенке. Повторение техники виса завесом одной и двумя ногами на перекладине. Упражнение на запоминание отрезка времени. Подвижная игра «Белочка-защитница». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 23/9 |  |  | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Подвижная игра «Белочка-защитница» | Разучивание разминки у гимнастической стенки. Проведение различных вариантов лазания и перелезания по гимнастической стенке. Совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Белочка-защитница». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 24/10 |  |  | Прыжки в скакалку. Подвижная игра «Горячая линия» | Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Упражнение на развитие двигательной памяти. Подвижная игра «Горячая линия». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 25/11 |  |  | Прыжки в скакалку в тройках. Подвижная игра «Горячая линия» | Повторение разминки со скакалками и прыжков в скакалку. Разучивание прыжков в скакалку в тройках. Упражнение на развитие двигательной памяти. Подвижная игра «Горячая линия». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 26/12 |  |  | Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Будь осторожен» | Повторение разминки со скакалками. Повторение техники прыжка в скакалку в тройках. Разучивание техники лазанья по канату в три приема. Упражнение на внимание. Подвижная игра «Будь осторожен». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 27/13 |  |  | Упражнения на гимнастическом бревне. Подвижная игра «Шмель» | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение техники прыжков в скакалку в движении. Разучивание упражнений на гимнастическом бревне. Упражнение на расслабление. Подвижная игра «Шмель». *Текущий контроль* |
| 28/14 |  |  | Упражнения на гимнастических кольцах. Подвижная игра «Ловушка с мешочком на голове» | Проведение разминки, направленной на развитие координации движений. Повторение упражнений на гимнастическом бревне и упражнений на кольцах. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Ловишка с мешочком на голове». *Текущий контроль.* |
| 29/15 |  |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Подвижная игра «Белочка-защитница».  **Промежуточный контроль.** | Проведение разминки в движении. Разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Белочка-защитница». **Промежуточный контроль (предметные результаты)** |
| 30/16 |  |  | Варианты вращения обруча. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» | Разучивание разминки с обручами в движении. Повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке и различных вариантов вращения обруча. Упражнение на равновесие. Подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове». *Текущий контроль.* |
| **Лёгкая атлетика (4 часа)** | | | | |
| 31/1 |  |  | Полоса препятствий. Подвижная игра «Удочка» | Разучивание разминки в движении. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Удочка». *Текущий контроль.* |
| 32/2 |  |  | Усложненная полоса препятствий. Подвижная игра «Сова» | Проведение разминки в движение. Преодоление усложненной полосы препятствий. Подвижная игра «Сова». *Текущий контроль.* |
| 33/3 |  |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | Разучивание разминки с гимнастическими скамейками. Повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Вышибалы с кеглями». Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* |
| 34/4 |  |  | Эстафеты с мячом | Повторение разминки в парах Проведение эстафеты с мячом. Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* |
| **Лыжная подготовка (13 часов)** | | | | |
| 35/1 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжная строевая подготовка. | Применение правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Освоение универсального умения передвижения на лыжах.Выполнение организующих  команд, стоя на месте, и при передвижении.  *Текущий. Фронтальный опрос.* |
| 36/2 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без лыжных палок. | Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. *Текущий контроль.* |
| 37/3 |  |  | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | Проверка умения пристегивать крепления. Совершенствование техники ступающего и скользящего шага на лыжах без лыжных палок. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками. *Текущий контроль.* |
| 38/4 |  |  | Повороты на лыжах переступание и прыжком. Подвижная игра «Кто самый быстрый». | Повторение поворотов на лыжах переступанием. Разучивание поворота на лыжах прыжком. Повторение известных лыжных ходов. Подвижная игра «Кто самый быстрый». *Текущий контроль.* |
| 39/5 |  |  | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком. Разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах. Повторение ранее изученных лыжных ходов. *Текущий контроль.* |
| 40/6 |  |  | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Повторение попеременного двухшажного хода на лыжах. Разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах. Проведение прохождения дистанции 1 км на лыжах. *Текущий контроль.* |
| 41/7 |  |  | Подъем «полуёлочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Гармошка». | Совершенствование техники изученных лыжных ходов. Повторение подъемов «полуёлочкой» и «елочкой» на лыжах, спуска под уклон в основной стойке на лыжах. Подвижная игра «Гармошка». *Текущий контроль.* |
| 42/8 |  |  | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | Повторение подъемов «полуёлочкой» и «елочкой» на лыжах. Разучивание подъема на склон «лесенкой» и торможения «плугом». *Текущий контроль.* |
| 43/9 |  |  | Подъемы на склон, спуск и торможение на лыжах. Подвижная игра «Кто самый быстрый». | Совершенствование техники изученных видов подъема на склон и спуска со склона на лыжах, торможения. Подвижная игра «Кто самый быстрый». *Текущий контроль.* |
| 44/10 |  |  | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Совершенствование техники передвижения на лыжах. Повторение техники передвижения на лыжах «змейкой». Совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах. *Текущий контроль.* |
| 45/11 |  |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | Разучивание техники спуска на лыжах со склона в низкой стойке. Совершенствование техники передвижения на лыжах. *Текущий контроль.* |
| 46/12 |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | Проведение прохождения дистанции 1,5 км на лыжах. Катание со склона в низкой стойке и свободное катание. *Текущий контроль.* |
| 47/13 |  |  | Контрольный урок по лыжной подготовке. | Повторение ранее изученных лыжных ходов, поворотов переступанием и прыжком на лыжах, техники передвижения на лыжах змейкой, техники подъема на склон «лесенкой» и спуска в низкой стойке. *Текущий контроль.* |
| **Подвижные и спортивные игры (5)** | | | | |
| 48/1 |  |  | Инструктаж по ТБ при игре в волейбол. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». | Разучивание разминки с мячами. Повторение техники броска мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* |
| 49/2 |  |  | Подвижная игра «Пионербол». | Повторение разминки с мячами. Разучивание подвижной игры «Пионербол». Совершенствование техники броска мяча через волейбольную сетку. *Текущий контроль.* |
| 50/3 |  |  | Волейбол как вид спорта. Подвижная игра «Пионербол». | Разучивание разминки с мячами в парах. Знакомство с волейболом как видом спорта. Разучивание волейбольных упражнений в парах. Подвижная игра «Пионербол». *Текущий контроль.* |
| 51/4 |  |  | Контрольный урок по волейболу. Подвижная игра «Пионербол». | Разучивание разминки с мячом в движении. Проверка знаний и умений из области волейбола. Подвижная игра «Пионербол». *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| 52/5 |  |  | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». | Разучивание разминки с набивным мячом. Повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Подвижная игра «Точно в цель». *Текущий контроль.* |
| **Знания о физической культуре (1 час)** | | | | |
| 53/1 |  |  | **Физические упражнения*.***  Укрепление здоровья средствами закаливания. Осанка. Личная гигиена. | Знакомство с закаливанием. Повторение правил закаливания. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки. |
| **Гимнастика (3 часа)** | | | | |
| 54/1 |  |  | Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Разучивание разминки с мячом в движении. Тестирование виса на время. Подвижная игра «Борьба за мяч». *Текущий контроль.* |
| 55/2 |  |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Спортивная игра «Гандбол». | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 секунд. Спортивная игра «Гандбол». Упражнение на равновесие. *Текущий контроль.* |
| 56/3 |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Повторение разминки с мячом в движении. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Борьба за мяч». *Фронтальный опрос. Текущий контроль.* |
| **Подвижные и спортивные игры (6 часов)** | | | | |
| 57/1 |  |  | Подвижные игры | Разучивание беговой разминки. Проведение подвижных игр по выбору обучающихся. Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* |
| 58/2 |  |  | Инструктаж по ТБ на уроках баскетбола. Знакомство с баскетболом. Спортивная игра «Баскетбол» | Разучивание разминки с мячом на месте и в движении. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол». *Текущий контроль.* |
| 59/3 |  |  | Спортивная игра «Баскетбол» | Разучивание разминки с мячом в движении. Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольные кольца. Спортивная игра «Баскетбол». *Текущий контроль.* |
| 60/4 |  |  | Спортивная игра «Футбол» | Разучивание разминки в движении. Повторение подвижной игры «Собачки ногами». Спортивная игра «Футбол». *Текущий контроль.* |
| 61/5 |  |  | Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол» | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу. Бег на 1000 метров. Спортивная игра «Футбол». *Фронтальный опрос.* *Текущий контроль.* |
| 62/6 |  |  | Спортивные игры. Подвижная игра «Точно в цель». | Проведение беговой разминки и спортивных игр, выбранных по желанию обучающихся. Подвижная игра «Точно в цель». |
| **Лёгкая атлетика (6 часов)** | | | | |
| 63/1 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол» | Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину. Тестирование прыжка в длину с места. Спортивная игра «Гандбол». *Фронтальный опрос. Текущий контроль.*  **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |
| 64/2 |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол» | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Спортивная игра «Гандбол». Упражнение на равновесие. *Текущий контроль.*  **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |
| 65/3 |  |  | Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол» | Повторение разминки с мячом на месте и в движении. Тестирование метания малого мяча на точность. Спортивная игра «Баскетбол». *Текущий контроль.*  **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |
| 66/4 |  |  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики» **Итоговый контроль.** | Повторение разминки в движении. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Подвижная игра «Командные хвостики».  **Итоговый контроль (предметные результаты).**  **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |
| 67/5 |  |  | Тестирование челночного бега 3\*10 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | Разучивание беговой разминки. Тестирование челночного бега 3\*10 метров. Подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее». Упражнение на внимание. *Текущий контроль.* **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |
| 68/6 |  |  | Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». | Повторение беговой разминки. Тестирование метания мяча на дальность. Подвижная игра «Круговая охота». Упражнение на внимание.  **Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.** |

**Тематическое планирование уроков физической культуры**

**в III классе (68 уроков)**

**Материально-техническое обеспечение**

(в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 4 октября 2010 г. N 98 "Об утверждении федеральных требований к образовательным учреждениям части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений")

***Для отражения количественных показателей в рекомендациях используется следующая система символических обозначений:***

***· Д*** ***- демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев),***

***· К -*** ***полный комплект (исходя из реальной наполняемости класса),***

***· Ф - комплект для фронтальной работы (примерно в два раза меньше, чем полный комплект, то есть не менее 1 экз. на двух учащихся),***

***· П - комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих по нескольку учащихся (6-7 экз.)***

**1. БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)**

**1.1 Образовательные программы (Д)**

* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.;
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – В.: Учитель, 2012. – 171с.;

**2. Учебно-методические пособия и рекомендации (Д)**

Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.

**3. УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

3.1Козел гимнастический (П)

3.2 Перекладина гимнастическая (пристеночная) (П)

3.3 Стенка гимнастическая (П)

3.4 Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м) (П)

3.5 Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) (П)

3.6 Мячи: набивной 1 кг и 2 кг; мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий); мячи баскетбольные; мячи волейбольные; мячи футбольные (Д)

3.7 Палка гимнастическая (Д)

3.8 Скакалка детская (П)

3.9 Мат гимнастический (П)

3.10 Обруч пластиковый детский (К)

3.11 Стойка для прыжков в высоту (К)

3.12 Флажки: разметочные с опорой; стартовые (Д)

3.13 Лента финишная (Д)

3.14 Рулетка измерительная (К)

3.15 Набор инструментов для подготовки прыжковых ям (П)

3.16 Лыжи детские (Д)

3.17 Жилетки игровые с номерами (К)

3.18 Сетка волейбольная (Д)

3.19 Аптечка (П)

**4. ИГРЫ И ИГРУШКИ**

4.1 Стол для игры в настольный теннис (П)

4.2 Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (П)