Частное некоммерческое общеобразовательное учреждение

«Школа «Дашенька»

Согласовано: Утверждаю:

Заместитель директора по УВР Директор ЧНОУ «Школа «Дашенька»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Соколова С.О.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н .Е.Александрина Приказ № 211от «25» августа 2022г.

**Рабочая программа**

**Физическая культура 3 класс**

(базовый уровень)

УМК «Перспектива»

Рассмотрена на заседании педагогического совета Составитель: Кораблина И.Н.,

Протокол № 35 от « 25» августа 2022г. учитель физической культуры

**2022 – 2023 учебный год**

Пояснительная записка

Данная рабочая программа для 3-го класса разработана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

• Федерального образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373, от 6 октября 2009г. «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

• Концепции фундаментального ядра содержания общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

• Планируемых результатов начального общего образования;

• Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством просвещения Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2020-2021 учебный год (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 № 254 . «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;

• Примерных программ начального общего образования по учебным предметам федерального базисного учебного плана;

• Примерной Рабочей программы. Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П. Матвеева. М.: Просвещение. 2011 г.

• ООП НОО ЧНОУ «Школа «Дашенька»

Матвеев А. П. « Физическая культура». 3 класс. М.: Просвещение. 2018 г. Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс М. Просвещение.2011 г.

Курс рассчитан на 3 часа в неделю, всего 99 часов в год. В связи с выпадением учебных дней на праздничные дни (04.11, 05.11, 07.03, 08.03, 02.05, 03.05, 09.05, 10.05) , при условии рабочих суббот 13.11, 05.02, 05.03, 26.03, рабочая программа будет реализована и освоена учащимися в полном объеме за 96 часов.

В результате коррекции количество часов на прохождение программы по предмету физическая культура за 2022-2023 учебный год уменьшается, но при этом обеспечивается полное выполнение программы, включая выполнение ее практической части в полном объеме.

Темы, ориентированные на достижение требований обязательного минимума содержания государственных образовательных программ, не исключены.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета :**

**Личностные результаты:**

**.**  *Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;*

***.***  *Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;*

***.*** *Принятие и**освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование смысла учения;*

**.** Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

**.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;

**.** Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

**.** Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты:**

**.** 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 и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

**.** Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

**.** Определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

**.** Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

**Предметные результаты:**

**.** Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

**.** Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Рабочая программа составлена на основе ООП ЧНОУ «Школа «Дашенька». Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в 3 классе – в объеме 99 ч.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры разных народов. Виды физических упражнений и их воздействие на организм человека. Как измерять физическую нагрузку. Выполнение простейших закаливающих процедур.

**Способы физкультурной деятельности**

Создать представление о связи величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Обучить измерению пульса способом наложения руки на грудь в покое и после нагрузки. Обучить правилам техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад;

гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение,

переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор

присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком перехо

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Совершенствовать технику ранее освоенных упражнений. Обучить технике подводящих упражнений для освоения кувырка назад.Обучить кувырку назад; технике выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине.

*Акробатические комбинации.*Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, перейти в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в стойку на лопатках, кувырок назад ч/з плечо в полу шпагат, руки в стороны, упор присев.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая 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:*Обучить прыжкам в длину с прямого разбега согнув ноги и в высоту с прямого разбега согнув ноги. Обучить навыкам судейства простейших соревнований.

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

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Эстафеты. Кросс.

**Лыжные гонки.** Обучить технике одновременного двухшажного хода. Совершенствование техники чередования ранее изученных ходов во время передвижения по дистанции, подъем способом «лесенка» и торможение способом «плуг». Поворот переступанием.

**Подвижные игры**

С построениями и перестроениями; с бросанием, передачей и ловлей мяча; с общеразвивающими упражнениями; с бегом; прыжками; метанием; преодолением препятствий; с сопротивлением.

Эстафеты с ходьбой, бегом, прыжками, метанием.

 Баскетбол. Футбол. Пионербол.

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». Эстафеты с различными предметами.

**На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник»», «Встречная эстафета», «За мной», «Кто дольше прокатится», «На буксире».

**На материале раздела «Спортивные игры»:**

**Футбол:** Совершенствовать технику ранее разученных технических действий игры в футбол. Обучить специальным передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперед .

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

**Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств**

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

**объяснять:**

зависимость между регулярными занятиями физической подготовкой и улучшением показателей развития физических качеств, легких и сердца.

Характеризовать основные способы изменения нагрузки.

Характеризовать зависимость между величиной нагрузки и и наступлением утомления.

Характеризовать зависимость между временем отдыха и началом выполнения последующей нагрузки.

Характеризовать основные причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями.

Выявлять возможные отставания в показателях индивидуального физического развития и развития физических качеств.

Выполнять тестовые процедуры для оценивания показателей физического развития и развития физических качеств.

**уметь:**

* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).

**Таблица 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Контрольные упражнения*** | ***Уровень*** | | | | | |
| *высокий* | *средний* | *низкий* | *высокий* | *средний* | *низкий* |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| ***Подтягивание, кол-во раз:***  ***- мальчики (в висе стоя)***  ***- девочки ( в висе лежа)*** | 18-20 | 15-17 | 12-14 | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| ***Прыжок в длину с места, см*** | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| ***Бег 30 м с высокого старт, 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*** | Без учета времени | | | | | |
| ***Наклон вперед, не сгибая ног в коленях*** | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-       старт не из требуемого положения;

-       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 класс** (99 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Наименование раздела*** | ***Кол-во часов*** | ***Характеристика основных видов деятельности*** |
| 1. | Лёгкая атлетика | 32 | Знать правила ТБ на уроке легкой атлетики. Совершенствовать технику ранее разученных легкоатлетических упражнений. Обучить технике высокого старта в беговых упражнениях на короткие дистанции в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать технику низкого старта, выполнять подводящие упражнения. Выполнять стартовое ускорение, финиширование. Описывать и демонстрировать технику выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега согнув ноги. |
| 2. | Гимнастика | 18 | Знать правила ТБ на уроке гимнастики. Раскрыть понятие «акробатическая комбинация», демонстрировать технику упражнений, объединенных во фрагменты акробатической комбинации в условиях игровой и соревновательной деятельности. Описывать и демонстрировать выполнение технику выполнения определенных упражнений. |
| 3. | Подвижные и спортивные игры | 33 | Знать правила ТБ. Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием. Мини баскетбол. На материале спортивных игр: Футбол:  удар по неподвижному и катящемуся мячу. Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; ведение мяча , броски в корзину, подвижные игры с элементами баскетбола, футбола. Игра «Пионербол» |
| 4. | Лыжная подготовка | 16 | Знать правила ТБ на уроке лыжной подготовки. Выполнять повороты способом переступания во время спусков с пологого склона. Демонстрировать технику перехода с попеременного двухшажного хода на одновременный двухшажный ход (дистанция до 1 км.) |

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (3 КЛАСС)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | | | |
|  |  |  |  |  |
| № п/п | раздел | Дата | | тема урока |
| планируемая | фактическая |
| 1 | Легкая атлетика | 02.09. |  | Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой. Теоретические сведения о воздействии физических упр. на организм человека. |
| 2 | Легкая атлетика | 05.09. |  | Целевое назначение комплекса физ.упр. Строевые упр. ОРУ. Эстафеты. |
| 3 | Легкая атлетика | 07.09. |  | Строевые упр. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Техника стартового ускорения и финиширования. Игра «Кто быстрее», «Вызов номеров». |
| 4 | Легкая атлетика | 09.09. |  | Строевые упр. ОРУ. Тестиро­вание бега 30 м. с высоко­го старта. Игра «Вышибалы». |
| 5 | Легкая атлетика | 12.09. |  | Бег. Виды бега. Бег по пересеченной местности 10 минут. ОРУ. Игра "День и ночь" . |
| 6 | Легкая атлетика | 14.09. |  | ОРУ с мячами. Совершенствование техники метания малого мяча на дальность и в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель». |
| 7 | Легкая атлетика | 16.09. |  | ОРУ с мячами. Тестирование метания мяча на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрей». Прыжки со скакалкой. |
| 8 | Легкая атлетика | 19.09. |  | ОРУ. Обучение технике «Челночный бег» 3х10. Игра «Вызов номеров», "Пионербол". |
| 9 | Легкая атлетика | 21.09. |  | ОРУ, тестирование «Челночный бег». Разучить игру «Перестрелка» |
| 10 | Легкая атлетика | 23.09. |  | ОРУ. Воспитание скоростных качеств. Бег с заданиями, с изменением направления. Игра «Перестрелка». |
| 11 | Легкая атлетика | 26.09. |  | ОРУ. Прыжки в длину с места и обучить прыжкам с разбега способом согнув ноги. Эстафета «Прыгуны». |
| 12 | Легкая атлетика | 28.09. |  | ОРУ. Обучить прыжкам на месте ч/з скакалку. Игра «Удочка» |
| 13 | Легкая атлетика | 30.09. |  | ОРУ с обручем. Эстафеты с обручем. |
| 14 | Легкая атлетика | 03.10. |  | ОРУ. Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «согнув ноги». Воспитание ловкости. Эстафета. |
| 15 | Легкая атлетика | 05.10. |  | Совершенствование техники прыжка в высоту . Игра «Пионербол». |
| 16 | Легкая атлетика | 07.10. |  | ОРУ с мячами в парах. Виды передач мяча. Игра «Мяч соседу» |
| 17 | Легкая атлетика | 17.10. |  | ТБ на уроке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в парах. Игра «Собачки». |
| 18 | Легкая атлетика | 19.10. |  | ОРУ с мячом. Передачи мяча на месте и в движении. Отжимания. Игра «Передача мяча в тоннеле». |
| 19 | Легкая атлетика | 21.10. |  | ОРУ с мячом. Передача мяча из за головы. Подтягивания на низкой перекладине. Броски в кольцо. |
| 20 | Легкая атлетика | 24.10. |  | ОРУ с мячом. Воспитание силовой выносливости. Работа с набивными мячами. Игра «Победители». Отжимание. |
| 21 | Легкая атлетика | 26.10. |  | ОРУ с мячом. Ведение мяча правой, левой рукой. Броски в кольцо. Игра «Собачки». Упр. на пресс. |
| 22 | Легкая атлетика | 28.10. |  | ОРУ с мячом. Воспитание силы. Передача набивного мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Мини игра "Баскетбол". Подъем туловища из положения лежа за 30 сек. |
| 23 | Гимнастика | 31.10. |  | Правила ТБ на гимнастике. Комплекс упр. для предупреждения сколиоза (ЛФК). Упр. на пресс. |
| 24 | Гимнастика | 02.11. |  | ЛФК. Полоса препятствий. Отжимание. |
| 25 | Гимнастика | 07.11. |  | ЛФК. Разучить комплекс упр.(КУ) на гимнастической скамейке. Игра "Елочка и лесник". Подтягивание. |
| 26 | Гимнастика | 09.11. |  | ЛФК. Заучить КУ. на гимнастич. скамейке. Игра «Бой петухов». |
| 27 | Гимнастика | 11.11. |  | ЛФК. Совершенствование и зачет по КУ. на скамейке. Группировки из положения стоя, сидя, лежа. Перекаты. Игра «Тараканчики». |
| 28 | Гимнастика | 14.11. |  | ЛФК с гимнастической палкой. Совершенствование перекатов, кувырков вперед. Стойка на лопатках. |
| 29 | Гимнастика | 16.11. |  | ЛФК с гимнастической палкой. Кувырки вперед в упор присев, разучить кувырок назад, в сторону. «Мост» из положения лежа на спине. |
| 30 | Гимнастика | 18.11. |  | ЛФК с гимнастической палкой . Совершенствование кувырков. |
| 31 | Гимнастика | 28.11. |  | ЛФК с гимнастической палкой . Разучить КУ. по акробатике. |
| 32 | Гимнастика | 30.11. |  | ЛФК с гимнастической палкой . Заучить КУ. по акробатике. |
| 33 | Гимнастика | 02.12. |  | ЛФК с гимнастической палкой. Зачет (Акробатика). |
| 34 | Гимнастика | 05.12. |  | ОРУ со скакалкой. Полоса препятствий со скакалкой. |
| 35 | Гимнастика | 07.12. |  | ЛФК. Упр. для профилактики и коррекции нарушений осанки (с мешочком ). |
| 36 | Гимнастика | 09.12. |  | ТБ на уроке физ-ры. ОРУ. Упражнения на растяжку. |
| 37 | Гимнастика | 12.12. |  | ОРУ. Гимнастическая полоса препятствий. |
| 38 | Гимнастика | 14.12. |  | ОРУ. Воспитание силы, "тачка". Прыжки с мячом между ног. |
| 39 | Гимнастика | 16.12. |  | ОРУ. Упр. на гибкость и с мячами. Прыжки на месте через скакалку за 1 мин. |
| 40 | Гимнастика | 19.12. |  | ОРУ. Упражнения с обручем. Полоса препятствий с обручем. |
| 41 | Подвижные игры / спортивные игры. | 21.12. |  | ОРУ с гимнастич. палкой. Подвижная игра «Команда быстроногих», «Гусеница». |
| 42 | Подвижные игры / спортивные игры. | 23.12. |  | ОРУ. Полоса препятствий. Игры на внимание. |
| 43 | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.12. |  | ОРУ. Игры «Кольцеброс», «Ручеек». |
| 44 | Подвижные игры / спортивные игры. | 28.12. |  | ОРУ. Игры малой подвижности , «Жмурки», «Угадай чей голосок». |
| 45 | Лыжная подготовка | 09.01. |  | ТБ на уроке лыжной подготовки. Правила переноски лыж. Самостоятельное катание по кругу |
| 46 | Лыжная подготовка | 11.01. |  | ОРУ с лыжными палками. Упр. Скольжение на одной лыже, вторая без лыжи. Торможение плугом. |
| 47 | Лыжная подготовка | 13.01. |  | Совершенствование техники торможения плугом. Игра«Кто дальше проедет». |
| 48 | Лыжная подготовка | 16.01. |  | Повороты, приседания, подпрыгивание и мягкое приземление. Скольжение на одной, двух лыжах. |
| 49 | Лыжная подготовка | 18.01. |  | Подъем ноги с лыжей вперед-вверх. Падение в сторону. Игра «Проедь в ворота» с приседанием. |
| 50 | Лыжная подготовка | 20.01. |  | Отработка скольжения 20-30м. за меньшее число шагов. Разучить технику одновременного двухшажного хода. |
| 51 | Лыжная подготовка | 23.01. |  | Работа с палками. Совершенствовать технику одновременного двухшажного хода. |
| 52 | Лыжная подготовка | 25.01. |  | Работа с палками. Одновременное толкание палками и скольжение. Спуск в низкой стойке. |
| 53 | Лыжная подготовка | 27.01. |  | Работа с палками. Попеременное толкание палками и скольжение. Работа рук при толкании одними палками. Игра «Прокатись через ворота». |
| 54 | Лыжная подготовка | 30.01. |  | Работа с палками. Обучить повороту, способом переступания. Игра «Затормози в квадрате». |
| 55 | Лыжная подготовка | 01.02. |  | Подъем в горку елочкой. Спуск с горы (кто дальше проедет) Скольжение, повороты переступанием. |
| 56 | Лыжная подготовка | 03.02. |  | Чередование лыжных ходов в процессе дистанции. Игра «Подними предмет». |
| 57 | Лыжная подготовка | 06.02. |  | Встречные эстафеты. |
| 58 | Лыжная подготовка | 08.02. |  | Ходьба на лыжах с отягощением (буксир) |
| 59 | Лыжная подготовка | 10.02. |  | Бег на лыжах по пересеченной местности. На время. |
| 60 | Лыжная подготовка | 13.02. |  | Произвольное катание на лыжах, Эстафеты. |
| 61 | Подвижные игры / спортивные игры. | 15.02. |  |  |
| 62 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.02. |  |  |
| 63 | Подвижные игры / спортивные игры. | 27.02. |  | ТБ на уроке физ-ры. ОРУ с мячами «Ежик». Вышибалы. |
| 64 | Подвижные игры / спортивные игры. | 01.03. |  | ОРУ с обручами. «Пионербол». |
| 65 | Подвижные игры / спортивные игры. | 03.03. |  | ОРУ с мячами. «Пионербол». |
| 66 | Подвижные игры / спортивные игры. | 06.03. |  | ОРУ. Упражнения на внимание . Подвижная игра «Охотники и утки» , Игра «3,13,33» |
| 67 | Подвижные игры / спортивные игры. | 10.03. |  | ОРУ. Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей. Разучивание игры «Пятнашки». Игра «Мини-Баскетбол». |
| 68 | Подвижные игры / спортивные игры. | 13.03. |  | ОРУ с мячами. Подвижные игры с б/б мячом. Игра «Не давай мяча водящему». |
| 69 | Подвижные игры / спортивные игры. | 15.03. |  | ОРУ с мячами «Ежик». Игра «Метко в цель», «Баскетбол», «Точная подача». |
| 70 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.03. |  | ОРУ. Ведение мяча правой , левой рукой, попеременно. Игра «Мини-Баскетбол». |
| 71 | Подвижные игры / спортивные игры. | 20.03. |  | ОРУ. Передачи мяча. Броски мяча в кольцо с места и в движении. |
| 72 | Подвижные игры / спортивные игры. | 22.03. |  | ОРУ. Обучение верхней передаче мяча в стенку. |
| 73 | Подвижные игры / спортивные игры. | 24.03. |  | ОРУ. Совершенствование верхней передаче мяча в стенку. Игра «Вызов номеров». |
| 74 | Подвижные игры / спортивные игры. | 27.03. |  | ОРУ. Обучение нижней передаче мяча в стенку.  Игра «Третий лишний», «Пионербол». |
| 75 | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.03. |  | ОРУ. Совершенствование нижней передаче мяча в стенку. Игра «Пустое место», «Тараканчики», «Пионербол». |
| 76 | Подвижные игры / спортивные игры. | 31.03. |  | ОРУ. Эстафета «Команда быстроногих». |
| 77 | Подвижные игры / спортивные игры. | 10.04. |  | ОРУ. Игра «Мини-Баскетбол», «Колдунчики». |
| 78 | Подвижные игры / спортивные игры. | 12.04. |  | ОРУ. Игра «Мини-Баскетбол», «Белые медведи». |
| 79 | Подвижные игры / спортивные игры. | 14.04. |  | ОРУ. Игра «Мини-Баскетбол», «Салки мячом». |
| 80 | Подвижные игры / спортивные игры. | 17.04. |  | ОРУ. Игра «Мини-Баскетбол», «Паук и мухи». |
| 81 | Подвижные игры / спортивные игры. | 19.04. |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Зайцы в огороде». |
| 82 | Подвижные игры / спортивные игры. | 21.04. |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Ручеек». |
| 83 | Подвижные игры / спортивные игры. | 24.04. |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Вышибалы». |
| 84 | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.04. |  | ОРУ. Игра «Бадминтон» , «Штандер стоп». |
| 85 | Подвижные игры / спортивные игры. | 28.04. |  | ОРУ. Игра «Пионербол», «Пингвины с мячом». |
| 86 | Легкая атлетика | 03.05. |  | ТБ на уроке физ-ры. Бег, ОРУ, Игра «Штандер стоп». |
| 87 | Легкая атлетика | 05.05. |  | Бег по пересеченной местности. ОРУ. Игра «Перестрелка». |
| 88 | Легкая атлетика | 10.05. |  | ОРУ. Отжимания. Игра «Салки ноги на вису" , «Самолеты» |
| 89 | Легкая атлетика | 12.05. |  | Бег 30м. «Игра «Перестрелка». |
| 90 | Легкая атлетика | 15.05. |  | Челночный бег 3х10 . Игра «Вышибалы» |
| 91 | Легкая атлетика | 17.05. |  | Прыжки в длину с места. Игра «Перестрелка». |
| 92 | Легкая атлетика | 19.05. |  | Метание малого мяча на дальность и в цель. Игра «Вышибалы». |
| 93 | Легкая атлетика | 22.05. |  | Подтягивания на низкой перекладине. Игра «Перестрелка». |
| **94** | Легкая атлетика | 24.05. |  | Различные виды бега. Игра «Вышибалы». |
| **95** | Легкая атлетика | 24.05. | Воспитание выносливости. Кросс. Игра «Перестрелка». |
| **96** | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.05. |  | ОРУ.Бег. Игра «Пионербол». |
| **97** | Подвижные игры / спортивные игры. | 26.05. |  | ОРУ. Бег. Игра «Вышибалы». |
| **98** | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.05. | ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Колдунчики». |
| **99** | Подвижные игры / спортивные игры. | 29.05. |  | ОРУ. Игра «Перестрелка» |

Выделены номера уроков, темы которых объеденены.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

***Книгопечатная продукция***

|  |
| --- |
| Рабочая программа. Физическая культура. Начальные классы. Под ред. А. П. Матвеева. М.: Просвещение.  2011 г. |
| ***Учебники***  Матвеев А. П. « Физическая культура». 3 класс. М.: Просвещение. 2018 г.  Лях В.И. «Физическая культура» 1-4 класс М. Просвещение.2011 г. |
| ***Методические пособия***  Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс.-М.: ВАКО, 2006 |

***Спортивное оборудование***

|  |
| --- |
| 1. Стенка гимнастическая.  2. Скамейка гимнастическая жесткая (2м.)  3. Палки гимнастические.  4. Мячи: набивной 1кг., набивной малый, мяч “Ежик”, мяч теннисный. мяч резиновый легкий большой,, резиновый легкий малый, мяч баскетбольный, мяч футбольный.  5. Кегли.  6. Навесное оборудование (мишень для метания, тренировочный баскетбольный щит).  7. Дорожка для прыжков.  8. Скакалки.  9. Маты гимнастические.  10. Акробатическая дорожка.  11. Коврик массажный.  12. Обруч пластиковый малый, большой.  13. Планка для прыжков в высоту.  14. Стойка для прыжков в высоту.  15. Рулетка измерительная.  16. Лыжи детские (с креплениями и палками).  17. Мешочки с песком.  18. Купол для пролезания.  20. Сетка волейбольная.  21. Аптечка. |