**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Первомайская средняя школа**

.

Утверждена

Приказом по школе №\_\_\_

« » 20\_\_ г.

Директор школы:\_\_\_\_\_\_\_

/Соколова Т.А./

**Программа**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

для учащихся \_\_\_3\_\_\_ класса

Составитель программы:

Учитель физической культуры

Кузнецов Олег Геннадьевич

**Кукобой, 2019**

**Пояснительная записка**

Программа «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура 1-4 классы»*В.И. Ляха* (М, «Просвещение», 2012 год).

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура »изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. **В 3 классе – 102часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Предлагаемая программа характеризуется направленностью:**

·        на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

·        на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;

·        на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

·        на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

·        на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Программа состоит из трех разделов**: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Содержание тем учебного курса**

***Знания о физической культуре*** Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

***Способы физкультурной деятельности*** Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

***Гимнастика с основами акробатики*** Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. *Гимнастические упражнения прикладного характера* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика*** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

***Лыжные гонки*** Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

**Результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения курса

Ученик научится:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
* использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
* измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
* характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
* 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 условиях.

*Ученик получит возможность научиться:*

* умениям организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* навыкам систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
* взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
* выполнению простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнению технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**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:

1.     старт не из требуемого положения;

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

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

4.     несинхронность выполнения упражнения.

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

**Примерный годовой план-график распределения учебного материала**

**по физической культуре в 3 классе (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы программы | 1 четверть:  27 часов | 2 четверть:  21 час | 3 четверть:  30 часов | 4 четверть:  24 часов | Итого:  105 часов |
| 1.Знания о физической культуре | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 3) | **1**  (урок 2) |  | **3** |
| **2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | **1**  (урок 1) | **1**  (урок 2) | **1**  (урок 3) |  | **3** |
| **3. Физическое совершенствование** | **25** | **19** | **28** | **24** | **99** |
| 3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |  |  | 1  (урок 1) | **1**  (урок 2) | 2 |
| 3.2. Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленности |  |  |  |  |  |
| 3.2.1. Легкая атлетика | 10  (уроки 1-10) |  |  | 11  (уроки 11 - 21) | 21 |
| 3.2.2. Гимнастика с основами акробатики | 5  (уроки 1-5) | 17  (уроки 6-22) |  |  | 22 |
| 3.2.3. Лыжная подготовка |  |  | 21 |  | 21 |
| 3.2.4. Подвижные игры | 10  (уроки 1-10) | 2  (уроки 11-12) | 6  (уроки 13-18) | 6  (уроки 19-24) | 24 |
| 3.2.5. Плавание |  |  |  | 6 | 6 |
| 3.3. Общеразвивающие упражнения | в процессе уроков | | | | |

**Поурочное планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата урока | Тема урока | Характеристика деятельности обучающихся | Форма контроля |
| 1 |  | Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определяют состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. |  |
| 2 |  | Осанка и комплексы упражнений по профилактике её нарушения. | Составляют комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 3 |  | Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег(30м). Равномерный бег (3 мин). Техника безопасности на уроках легкой атлетики. | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения ходьбы и беговых упражнений. Соблюдают правила безопасности при выполнении упражнений. | Тест на знание правил ТБ на уроках легкой атлетики. |
| 4 |  | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов. Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 100м). Равномерный бег (4мин). | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. | Контроль скорости бега (30м) |
| 5 |  | Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м) | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |  |
| 6 |  | Бег в коридоре 30-40см из различных исходных положений с максимальной скоростью (до 60м). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 80м). | Описывают технику выполнения беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. |  |
| 7 |  | Бег с ускорением на расстояние от 20м до 30м. Бег с изменением направления движения. Чередование ходьбы и бега (бег – 100м, ходьба – 70м). | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей | Контроль скорости бега (60м) |
| 8 |  | Прыжок с высоты (до 60см). Прыжки в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета. Многоразовые прыжки (до 10 прыжков). | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  |
| 9 |  | Прыжки в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Развитие силовых и координационных способностей. Подвижная игра «Салки на одной ноге» | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 10 |  | Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх. Прыжки в высоту. Подвижная игра «Защита укрепления». Развитие силовых способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. | Контроль выполнения прыжков в высоту. |
| 11 |  | Броски набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Развитие силовых, координационных способностей. | Описывают технику бросков большого набивного мяча. Осваивают технику броска большого набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. | Контроль техники выполнения броска набивного мяча. |
| 12 |  | Игры и эстафеты, включающие беговые, прыжковые и метательные упражнения. Прыжки через скакалку. | Демонстрируют технику прыжковых, беговых упражнений, технику метания набивного мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Контроль прыжков через скакалку за 30с. |
| 13 |  | Правила безопасности на уроках гимнастики. Строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!», «Равняйсь!», «Стой!». Построение в две шеренги. Подвижная игра «Запрещенное движение». | Повторяют правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и выполняют строевые команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» | Тест на знание правил техники безопасности на уроках гимнастики. |
| 14 |  | Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Подвижная игра «Что изменилось?» | Осваивают универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различают и точно выполняют строевые приемы. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. |  |
| 15 |  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Развитие координационных способностей. | Осваивают универсальные умения по выполнению группировки и перекатов. Описывают технику разучиваемых упражнений. | Контроль правильности выполнения организующих упражнений и строевых команд. |
| 16 |  | Кувырок вперед, кувырок в сторону. Подвижная игра «Фигуры». Развитие координационных способностей. | Осваивают технику кувырка вперед в упор присев и в сторону. Выявляют характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. |  |
| 17 |  | 2-3 кувырка вперед Комбинация из разученных элементов. Развитие координационных способностей. | Демонстрируют технику кувырка. Выявляют характерные ошибки в выполнении. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения кувырка вперед. |
| 18 |  | Подвижные игры для развития координации движений, ловкости. Игра «Заяц без логова». | Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Проявляют быстроту и ловкость во время подвижных игр. |  |
| 19 |  | Подвижные игры на внимание и развитие координации движений. Игра «Ноги на весу». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 20 |  | Развитие гибкости, координации движений. Подвижная игра «Хвост дракона». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. | Контроль уровня развития координации движений. |
| 21 |  | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 22 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега, навыков в прыжках. Подвижные игры «Кузнечики», «Удочка». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 23 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Совершенствование навыков бега. Подвижные игры «Вызов номеров»», «Защита укреплений». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. | Контроль уровня развития скоростно-силовых способностей |
| 24 |  | Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Белые медведи». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 25 |  | Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. | Контроль уровня развития способностей |
| 26 |  | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Контроль выполнения прыжковых упражнений. |
| 27 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Овладей мячом», «Снайперы». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 28 |  | Общее представление о физическом развитии. Физическое состояние как уровень физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. | Определяют и кратко характеризуют показатели физического развития. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как их организм справляется с физическими нагрузками. | Оценка качества выполнения упражнений на развитие основных физических качеств. |
| 29 |  | Измерение показателей физического развития. | Измеряют показатели развития физических качеств. | Контроль комплекса упражнений на сохранение осанки. |
| 30 |  | Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Осваивают технику выполнения стойки на лопатках. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. | Контроль техники выполнения стойки на лопатках. |
| 31 |  | Гимнастический мост из положения лежа на спине. Акробатические упражнения. | Осваивают технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. |  |
| 32 |  | Гимнастический мост из положения лёжа на спине. Акробатическая комбинация: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положении лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упоре присев. | Демонстрируют технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнения. Осваивают технику акробатических комбинаций. | Контроль техники выполнения гимнастического моста. |
| 33 |  | Упражнения в висе стоя и лежа. Упражнения в висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках. | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения акробатической комбинации. |
| 34 |  | Подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | Описывают технику выполнения висов и упоров. Осваивают висы и упоры. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений.  Выявляют характерные ошибки в выполнении упражнений. |  |
| 35 |  | Вис завесом. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения виса завесом. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. |  |
| 36 |  | Вис на согнутых руках согнув ноги. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. | Описывают технику выполнения виса на согнутых руках согнув ноги. Осваивают его. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. | Контроль техники выполнения висов. |
| 37 |  | Гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Космонавты». | Демонстрируют технику выполнения акробатических упражнений. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении акробатических упражнений. | Контроль выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лежа, подтягивания. |
| 38 |  | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе подтягиваясь руками. Игра «Не ошибись!». | Осваивают технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявляют качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. | Контроль техники выполнения гимнастической комбинации. |
| 39 |  | Лазание и перелезание через гимнастическую скамейку. Комбинации упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. | Осваивают технику лазания и перелезания через гимнастическую скамейку различными способами. |  |
| 40 |  | Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей. | Осваивают технику перелезания через гимнастического коня. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастическое бревно. | Контроль техники выполнения гимнастических упражнений. |
| 41 |  | Лазание по канату. Развитие координационных и силовых способностей. Подвижная игра «Аисты». | Осваивают технику упражнений в лазании по канату. Предупреждают появление ошибок. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники лазания по канату. |
| 42 |  | Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Развитие силовых способностей. Игра «Посадка картофеля» | Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Общаются и взаимодействуют в игровой деятельности. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 43 |  | Опорный прыжок на коня. Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, большими шагами и выпадами. | Осваивают технику опорного прыжка. Выявляют характерные ошибки. Описывают технику выполнения упражнений на гимнастической скамейке. | Контроль техники выполнения опорного прыжка. |
| 44 |  | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «Резиночка». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. |  |
| 45 |  | Ходьба большими шагами по бревну, повороты на бревне. Развитие координации и равновесия. Игра «Точный поворот». | Описывают технику выполнения упражнений на гимнастическом бревне. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. | Контроль техники выполнения упражнений на бревне. |
| 46 |  | Танцевальные движения: шаг галопа. Полька в парах. Комбинации с использованием танцевальных движений. | Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений и соблюдают правила безопасности. | Контрольное упражнение на соблюдение техники выполнения танцевальных упражнений. |
| 47 |  | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей. Подвижные игры «Пятнашки», «Вызов номеров», «Третий лишний». | Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. |  |
| 48 |  | Овладение элементарными умениями в ловле и бросках, в ловле и передаче мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах. Подвижные игры «Дай пас», «Мяч последнему». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. Осваивают двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. |  |
| 49 |  | Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Пересказывают тексты по истории физической культуры. Понимают и раскрывают связь физической культуры с традициями и обычаями народа. |  |
| 50 |  | Техника безопасности по лыжной подготовке. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Надевание и переноска лыж. | Демонстрируют знания о значении занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, основные требования к одежде и обуви для занятий, требования к температурному режиму, знания техники безопасности. | Тест на знание требований безопасности и гигиенических правил при проведении занятий по лыжной подготовке. |
| 51 |  | Ступающий шаг без палок и с палками. Игра «Делай как я!». | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. |  |
| 52 |  | Передвижение ступающим шагом 1км. Игра «На буксире». | Демонстрируют технику передвижения на лыжах. Выявляют и устраняют ошибки. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 53 |  | Повороты на месте переступанием вокруг «пяток» и «носков» лыж. Преодоление дистанции 1,5км с равномерной скоростью. | Объясняют технику выполнения поворотов. Демонстрируют технику выполнения поворотов. |  |
| 54 |  | Передвижение на лыжах по учебному кругу с разной скоростью (равномерное движение и движение с ускорением) до 1,5 км. Развитие выносливости. | Проявляют координацию и выносливость при прохождении дистанции. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль техники выполнения поворотов на месте. |
| 55 |  | Скользящий шаг без палок. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Кто дальше скатится с горки?» | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |  |
| 56 |  | Скользящий шаг с палками. Подъем «полуелочкой». Прохождение тренировочной дистанции 1,5 км. | Объясняют технику выполнения скользящего шага. Демонстрируют технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. |  |
| 57 |  | Попеременный двухшажный ход без палок. Подъемы. Упражнения на координацию движений. | Объясняют технику выполнения двухшажного хода без палок. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. | Контроль техники выполнения подъемов. |
| 58 |  | Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом без палок. Подвижная игра «Кто обгонит». | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. |  |
| 59 |  | Попеременный двухшажный ход с палками. Лыжные эстафеты. | Объясняют технику выполнения двухшажного хода с палками. Осваивают технику его выполнения. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения. | Контроль техники выполнения двухшажного хода без палок. |
| 60 |  | Прохождение тренировочной дистанции 1 км попеременным двухшажным ходом с палками. Торможение «плугом». Подвижная игра «Кто обгонит?». | Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции разученными способами передвижения, координацию. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 61 |  | Преодоление пологого спуска в высокой стойке. Торможение «плугом». Передвижение скользящим шагом. Игра «Проехать через ворота». | Объясняют технику выполнения спуска и торможения. Осваивают технику выполнения спуска и торможения. Проявляют координацию при выполнении спусков и торможений. Выявляют характерные ошибки. | Контроль техники выполнения попеременного двухшажного хода с палками. |
| 62 |  | Спуски с небольшого склона в низкой стойке. Эстафеты в передвижениях на лыжах на выносливость. | Объясняют технику выполнения спусков. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. |  |
| 63 |  | Спуск в низкой стойке. Лыжные эстафеты с этапом до 100м. Развитие выносливости. | Объясняют технику выполнения спуска в низкой стойке. Осваивают технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. Проявляют координацию при выполнении упражнений. | Контроль техники выполнения спуска в низкой стойке. |
| 64 |  | Спуски и подъемы под уклон. Торможение «плугом». Передвижение попеременным двухшажным ходом с палками по учебному кругу на дистанции до 2 км. | Объясняют технику выполнения спусков, подъемов, торможения. Демонстрируют технику выполнения. Выявляют характерные ошибки. | Контроль техники торможения "плугом" |
| 65 |  | Передвижение ступающим, скользящим, попеременным двухшажным шагом. Прохождение отрезков 100м, 200м в быстром темпе. Преодоление естественных препятствий. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. Соблюдают правила техники безопасности. | Контроль умений варьировать способами передвижений на лыжах. |
| 66 |  | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности. Дистанция 2км. | Моделируют технику базовых способов передвижения на лыжах. Проявляют выносливость при прохождении тренировочной дистанции. |  |
| 67 |  | Лыжные гонки с раздельным стартом на дистанции 1км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. | Учет времени прохождения дистанции. |
| 68 |  | Подвижные игры и эстафеты на равнинном участке трассы. Спуски и подъемы на склоне. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. |  |
| 69 |  | Техника лыжного хода по пересеченной местности. Прохождение дистанции 2км. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в группе. | Учет времени прохождения дистанции. |
| 70 |  | Подвижные игры на лыжах на развитие выносливости и координации. | Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Проявляют выносливость. Соблюдают правила техники безопасности. |  |
| 71 |  | Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника. Пища и рекомендации по правильному её усвоению. | Получают представление о работе органов пищеварения, о вреде занятий спортом после приема пищи. Выполняют физические упражнения для укрепления мышц живота и работы кишечника. Осваивают навыки по самостоятельному выполнению упражнений. | Тест «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи.  Комплекс упражнений для укрепления мышц живота. |
| 72 |  | Физические упражнения для укрепления опорно-двигательного аппарата. | Составляют и выполняют комплексы упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. Соблюдают правила техники безопасности. | Комплекс упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата. |
| 73 |  | Совершенствование держания, ловли, передачи мяча. Подвижные игры «Охотники и утки», «Гонка мяча в колоннах», «Вызови по имени». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | Контроль техники выполнения ловли, передач и бросков мяча. |
| 74 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, броски в цель. Игра «Борьба за мяч». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
| 75 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Развитие координационных способностей. Ловля и передача мяча в движении. Игра «Перестрелка». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
| 76 |  | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте и движении. Подвижная игра «Мяч ловцу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
| 77 |  | Броски в цель (мишень), ведение мяча правой, левой рукой в движении, по прямой шагом и бегом. Подвижные игры «Не дай мяч водящему», «Мяч в корзину». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. |  |
| 78 |  | Броски в цель (в щит), ведение мяча правой, левой рукой в движении. Подвижные игры «Подвижная цель», «Гонка мячей по кругу». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх | Контроль техники выполнения бросков в щит. |
| 79 |  | Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра. Равномерный бег (5мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 80м, ходьба – 90м). ТБ на уроках легкой атлетики. | Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Осваивают её самостоятельно. Выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. |  |
| 80 |  | Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 1-2 препятствий по разметкам. Бег приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлёстыванием голени назад. Равномерный бег (6мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 90м, ходьба – 90м). | Описывают технику ходьбы и беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Контроль скорости бега (30м) |
| 81 |  | Старты из различных исходных положений. Понятия «эстафета», «старт», «финиш». Бег на короткие дистанции (30м). Подвижная игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. | Описывают технику беговых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивают технику бега различными способами. Применяют беговые упражнения для развития силы | Контроль скорости бега (60м) |
| 82 |  | Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом. «Круговая эстафета» (расстояние 15м – 30м). Равномерный бег (8мин). Подвижная игра «Команда быстроногих». | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. |  |
| 83 |  | Кросс по слабопересеченной местности до 1км. Развитие выносливости. | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. Соблюдают правила ТБ при выполнении беговых упражнений. | Соревнования в беге до 1 км |
| 84 |  | Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 1800, по разметкам. Игра «Подскоки». Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. | Демонстрируют технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. |  |
| 85 |  | Прыжок в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления. Прыжки по разметкам. Многоскоки (тройной, пятерной). Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с места.  Контрольное упражнение. |
| 86 |  | Прыжки с разбега (с зоны отталкивания 30-50см). Многоскоки. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге. | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Оценка выполнения многоскоков. |
| 87 |  | Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с разбега. Прыжки на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см. Игра «Белые медведи». | Описывают технику прыжковых упражнений. Осваивают технику прыжковых упражнений. Выявляют характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | Оценка техники выполнения прыжков в длину с разбега.  Контрольное упражнение. |
| 88 |  | Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направлении метания (левая, правая нога впереди) на дальность и заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит?» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (меткость). |
| 89 |  | Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель (1,5\*1,5м) с расстояния 4-5 м. Подвижная игра «Попади в цель» | Демонстрируют технику метания малого мяча. Соблюдают правила техники безопасности при выполнении метания малого мяча. | Контрольное метательное упражнение (дальность). |
| 90 |  | Подвижные игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. | Раскрывают значение подвижных игр и анализируют их положительное влияние на здоровье человека. |  |
| 91 |  | Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Наступление», «Мяч ловцу», «Два барана». | Осваивают универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагают правила и условия проведения подвижных игр. |  |
| 92 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Подбрасывание и подача мяча. Подвижная игра «Вышибаловка в два мяча» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 93 |  | Подвижные игры на основе волейбола. Эстафеты с мячами. Подвижная игра «Быстро и точно». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 94 |  | Подвижные игры на основе футбола. Способы перемещения боком приставными и скрестными шагами. Комплексные упражнения с различными вариантами перемещения. Подвижная игра «Перестрелка» | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 95 |  | Подвижные игры на основе футбола. Ведение мяча попеременно ведущей и неведущей ногой по прямой. Передачи мяча внутренней стороной стопы. Подвижная игра «Не упусти мяч», «Не пропусти». | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Контроль техники выполнения ведения мяча. |
| 96 |  | Подвижные игры и эстафеты на основе спортивных игр | Осваивают технические действия из спортивных игр. Взаимодействуют в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдают дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. |  |
| 97 |  | Правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальных ситуациях. Упражнения для освоения способа "кроль на груди". | Объясняют правила гигиены и техники безопасности поведения в воде. Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила техники безопасности. | Тест на знание требований безопасности гигиенических правил при проведении занятий в воде. |
| 98 |  | Проплывание отрезков 10м 2-3 раза. | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 99 |  | Упражнения для освоения способа «кроль на спине». | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 100 |  | Проплывание отрезков 15м 2-4 раза способом «кроль на груди», «кроль на спине». | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. |  |
| 101 |  | Прыжки в воду с тумбочки. Игры на воде. | Объясняют технику разучиваемых действий в воде. Осваивают технические действия в воде. Соблюдают правила поведения в воде. | Контроль техники выполнения плавательных упражнений |
| 102 |  | Проплывание одним из способов 25м. | Проявляют выносливость. Соблюдают правила поведения в воде. | Учет времени |

**Уровень физической подготовленности    3    класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| 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 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |