

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**  
**Отдел образования Администрации Тацинского района**  
**МБОУ Суховская СОШ**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель  
методического совета  
школы

\_\_\_\_\_  
Грицунова Т.Н.  
Протокол методсовета №1  
от «31» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Резникова Л.Г.  
Протокол педсовета №1 от  
«31» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

И.о. директора школы

\_\_\_\_\_  
Пилова Е.А.  
Приказ №66 от «31»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

**п. Новосуховый**  
**2023 год**

| Наименование рабочей программы  | Аннотация к рабочей программе  |
|---|--|
| <p>Рабочая программа по предмету «Физическая культура»<br/>Класс «3»<br/>ФГОС НОО</p> | <p><b>Рабочая программа составлена на основе:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего образования по физкультуре;</li> <li>- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 кл. Автор: В.И.Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г.;</li> <li>- требований Основной образовательной программы НОО МБОУ Суховской СОШ;</li> <li>- положения о рабочей программе МБОУ Суховской СОШ</li> </ul> |
|   | <p><b>Учебники:</b></p> <p><i>Лях В.И.</i> Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч. М.: Просвещение, ОАО «Московские учебники», 2020</p>  |
|   | <p><b>Количество часов:</b> рабочая программа рассчитана на 2 часа в неделю, общий объем – 68 часов в год</p>  |
|   | <p><b>Цели программы:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха</li> </ul>  |

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### *Личностные результаты:*

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, и здоровый образ жизни.

***Метапредметные результаты:***

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

***Предметные результаты:***

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

**В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 3 класса должны:**

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

**демонстрировать**

уровень физической подготовленности (см. таблицу).

| Контрольные упражнения                          | Уровень физической подготовленности |                            |                                  |                            |                            |                                  |
|---|-------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|
|   | Мальчики                            |                            |                                  | Девочки                    |                            |                                  |
|   | высокий                             | средний                    | низкий                           | высокий                    | средний                    | низкий                           |
| Бег на 30 м                                     | 5,8 с и меньше                      | 5,9-6,3 с                  | 6,4 с и больше                   | 6,2 с и меньше             | 6,3-6,5 с                  | 6,6 с и больше                   |
| Челночный бег 3x10 м                            | 9,5 с и меньше                      | 9,6-10,0 с                 | 10,1 с и больше                  | 9,9 с и меньше             | 10,0-10,4 с                | 10,5 с и больше                  |
| Броски мяча в вертикальную цель на точность     | 5-6 попаданий за 6 бросков          | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков | 5-6 попаданий за 6 бросков | 3-4 попаданий за 6 бросков | 2 и менее попаданий за 6 бросков |
| Вис на время                                    | 70 с и больше                       | 40-69 с                    | 0-39 с                           | 70 с и больше              | 40-69 с                    | 0-39 с                           |
| Метание мешочка (мяча) на дальность             | Дальше 12 м                         | 8-12 м                     | Ближе 8 м                        | Дальше 12 м                | 8-12 м                     | Ближе 8 м                        |
| Наклон вперед из положения стоя                 | + 6 см и более                      | от 0 до +5 см              | -                                | + 6 см и более             | от 0 до +5 см              | -                                |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа | 20 раз и более                      | 19 – 15 раз                | Менее 15 раз                     | 19 раз и более             | 18 – 14 раз                | Менее 14 раз                     |
| Подъем туловища за 30 с                         | 21 раз и более                      | 13-20 раз                  | Менее 12 раз                     | 21 раз и более             | 13-20 раз                  | Менее 12 раз                     |
| Прыжок в длину с места                          | 150 см и дальше                     | 149 – 131 см               | 130 см и ближе                   | 143 см и дальше            | 142 – 126 см               | 125 см и ближе                   |
| Бег 1000 м                                      | 5 мин 30 с и меньше                 | 5 мин 31 с – 6 мин         | 8 мин 31 с и больше              | 6 мин 30 с и меньше        | 6 мин 31 с – 7 мин         | 9 мин 31 с и больше              |

## Содержание учебного предмета (68 ч)

### 1. Знания о физической культуре

Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Закаливание. Волейбол как вид спорта.

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- Выполнять организационно- методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

**Учащиеся получат возможность научиться:**

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;
- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

### 2. Гимнастика с элементами акробатики

Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование виса на время. Кувырок вперед. Кувырок вперед с разбега и через препятствие. Варианты выполнения кувырка вперед. Кувырок назад. Кувырki. Круговая тренировка. Стойка на голове. Стойка на руках. Круговая тренировка. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках. Лазанье по канату в три приема. Круговая тренировка. Упражнения на гимнастическом бревне. Упражнения на гимнастических кольцах. Круговая тренировка. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Варианты вращения обруча. Круговая тренировка. Тестирование виса на время. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

**В результате изучения темы учащиеся научатся:**

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;

- Выполнять перекаты, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

### **3. Легкая атлетика**

Тестирование бега на 30м с высокого старта. Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Прыжок в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Тестирование метания малого мяча на точность. Тестирование прыжка в длину с места. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжки на мячах-хопах. Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу». Броски набивного мяча правой и левой рукой. Тестирование прыжка в длину с места. Тестирование метания малого мяча на точность. Беговые упражнения. Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Тестирование челночного бега 3х10 м. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность. Бег на 100 м.

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3х10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах-хопах;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;

- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

***Учащиеся получают возможность научиться:***

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

#### **4. Подвижные и спортивные игры**

Пас ногами и руками, передача мяча через волейбольную сетку различными способами, введение мяч из-за боковой, броски и ловля мяча различными способами, футбольные упражнения, стойка баскетболиста, ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, эстафеты, броски мяча в баскетбольное кольцо различными способами, подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки – дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики»,

«Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

***В результате изучения темы учащиеся научатся:***

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

## **Контрольно-измерительные материалы**

Для проведения входного и итогового контроля используется методическое пособие:

- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы. 1-4 классы / Сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов. М.: ВАКО, 2011.

Для проведения текущего контроля используется Приложение 1 (Тестирования: рекомендации по проведению и результаты) методического пособия:

- *Патрикеев А.Ю.* Поурочные разработки по физической культуре. 3 класс. М.: ВАКО, 2013, с. 229.



**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

| № ур<br>ока | Дата проведения |      | Тема урока  | Тип урока                    | Решаемые проблемы  | Дом. задание  |
|-------------|-----------------|------|---|------------------------------|--|---|
|             | план            | факт |   |                              |  |   |
| 1           | 05.09           |      | Организа-<br>ционно-<br>методические<br>требования на<br>уроках<br>физической<br>культуры | Комбини-<br>рованный<br>урок | Ознакомление с<br>организационно-методическими<br>требованиями, применяемыми<br>на уроках физической культуры,<br>повторение строевых<br>упражнений, повторение<br>подвижных игр «Ловишка» и<br>«Колдунчики» | Приготовить<br>спортивную<br>форму для<br>улицы   |
| 2           | 06.09           |      | Тестирование<br>бега на 30 м с<br>высокого<br>старта                                      | Контроль-<br>ный урок        | Разучивание беговой разминки.<br>Проведение тестирования бега<br>на 30 м с высокого старта. По-<br>вторение подвижных игр<br>«Салки» и «Салки – дай руку»  | Прочитать<br>тексты «Что<br>такое<br>физическая<br>культура» и<br>«Твой<br>организм» на<br>с. 18-19<br>учебника |
| 3           | 12.09           |      | Техника<br>челночного<br>бега   | Комбини-<br>рованный<br>урок | Разучивание разминки в дви-<br>жении; повторение техники<br>челночного бега; проведение<br>подвижной игры «Прерванные<br>пятнашки», повторение под-<br>вижной игры «Колдунчики»                              | Прочитать<br>текст<br>«Основные<br>внутренние<br>органы» на с.<br>20 учебника                                   |
| 4           | 13.09           |      | Тестирование<br>челночного<br>бега на 3x10 м  | Контроль<br>ный урок         | Повторение разминки в<br>движении. Проведение<br>тестирования челночного бега на<br>3x10 м. Разучивание подвижной<br>игры «Собачки ногами»   | Прочитать<br>текст<br>«Скелет» на<br>с. 21-22<br>учебника   |
| 5           | 19.09           |      | Способы<br>метания<br>мешочка<br>(мяча) на<br>дальность                                   | Комбини-<br>рованный<br>урок | Разучивание беговой разминки,<br>знакомство с техникой метания<br>мешочка (мяча) на дальность<br>различными способами,<br>проведение подвижной игры<br>«Бросай далеко, собирай<br>быстрее»                   | Прочитать<br>текст<br>«Мышцы» на<br>с. 22-23<br>учебника  |
| 6           | 20.09           |      | Тестирование<br>метания<br>мешочка на<br>дальность  | Контроль<br>ный урок         | Повторение беговой разминки,<br>проведение тестирования<br>метания мешочка на дальность,<br>повторение подвижной игры<br>«Собачки ногами»  | Прочитать<br>текст<br>«Осанка» на<br>с. 24-25<br>учебника   |
| 7           | 26.09           |      | Прыжок в<br>длину с разбега   | Комбини-<br>рованный<br>урок | Разучивание разминки на месте.<br>Повторение техники прыжка в<br>длину с разбега. Повторение<br>спортивной игры «Футбол»   | Прочитать<br>текст<br>«Сердце и<br>кровеносные<br>сосуды» на с.<br>33 учебника                                  |
| 8           | 27.09           |      | Прыжки в<br>длину с разбега<br>на результат   | Комбини-<br>рованный<br>урок | Повторение разминки на месте.<br>Выполнение прыжков в длину с<br>разбега на результат.<br>Повторение подвижной игры<br>«Собачки ногами»  | Прочитать<br>текст «Орган<br>зрения -<br>глаза» на с.<br>35-39<br>учебника                                      |
| 9           | 03.10           |      | Контрольный<br>урок по<br>прыжкам в<br>длину с разбега                                    | Контроль<br>ный урок         | Разучивание разминки в<br>движении по кругу. Контрольное<br>выполнение прыжков в длину с<br>разбега. Повторение спортивной   | Прочитать<br>текст «Орган<br>слуха - уши»<br>на с. 40-41  |

|    |       |  |   |                  |   |  |
|----|-------|--|---|------------------|---|--|
|    |       |  |   |                  | игры «Футбол»   | учебника   |
| 10 | 04.10 |  | Тестирование метания малого мяча на точность                            | Контрольный урок | Разучивание разминки с малым мячом. Проведение тестирования по метанию малого мяча на точность. Проведение подвижной игры «Вышибалы»                          | Прочитать тексты «Орган осязания – кожа» и «Орган вкуса – язык» на с. 42-45 учебника   |
| 11 | 10.10 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | Контрольный урок | Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости. Проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Разучивание подвижной игры «Белые медведи» | Прочитать текст «Личная гигиена» на с. 45-49 учебника  |
| 12 | 11.10 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с                 | Контрольный урок | Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Проведение подвижной игры «Белые медведи»    | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц стоп» на с. 31 учебника  |
| 13 | 17.10 |  | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Контрольный урок | Разучивание прыжковой разминки, проведение тестирования прыжка в длину с места. Повторение подвижной игры «Волк во рву»                                       | Повторить отжимания от пола  |
| 14 | 18.10 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный урок | Повторение прыжковой разминки, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Повторение подвижной игры «Волк во рву»    | Повторить вис на перекладине или гимнастической стенке   |
| 15 | 24.10 |  | Тестирование виса на время  | Контрольный урок | Разучивание разминки с гимнастическими палками, проведение тестирования виса на время. Разучивание подвижной игры «Ловля обезьян с мячом»                     | Бросать различные небольшие предметы (мягкие игрушки) из руки в руку. Посчитать, сколько падений предмета будет при 20 бросках. Записать результат в дневник с/к, которых должен сохраниться с прошлого года, принести его на следующий урок |
| 16 | 25.10 |  | Подвижная   | Комбинир         | Разучивание разминки с мячами,  | Повторить  |

|    |       |  |  |                           |  |  |
|----|-------|--|--|---------------------------|--|--|
|    |       |  | игра «Перестрелка»                               | ованный урок              | повторение бросков и ловли мяча. Разучивание подвижной игры «Перестрелка»  | прямые шпагаты   |
| 17 | 08.11 |  | Футбольные упражнения                            | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений. Повторение подвижной игры «Перестрелка»                              | Повторить продольные шпагаты   |
| 18 | 14.11 |  | Футбольные упражнения в парах                    | Изучение нового материала | Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры «Пустое место»          | Придумать свое упражнение с мячом и ударом по воротам  |
| 19 | 15.11 |  | Различные варианты футбольных упражнений в парах | Репродуктивный урок       | Повторение разминки с мячами в парах, проведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пустое место»             | Узнать, какие варианты футбола бывают  |
| 20 | 21.11 |  | Подвижная игра «Осада города»                    | Комбинированный урок      | Разучивание разминки с мячом в парах. Повторение техники бросков и ловли мяча в парах. Проведение подвижной игры «Осада города»      | Знать, какие осадные оружия или сооружения применялись в древности   |
| 21 | 22.11 |  | Броски и ловля мяча в парах                      | Комбинированный урок      | Повторение разминки с мячом в парах. Разучивание упражнений с двумя мячами в парах. Повторение подвижной игры «Осада города»         | Прочитать текст «Закаливание» на с. 50-51 учебника   |
| 22 | 28.11 |  | Ведение мяча                                     | Комбинированный урок      | Повторение правил закаливания и разминки с мячом. Совершенствование техники ведения мяча. Повторение подвижной игры «Подвижная цель» | Решить, во что играть на следующем уроке   |
| 23 | 29.11 |  | Подвижные игры                                   | Комбинированный урок      | Разучивание разминки в движении. Проведение 2-3 подвижных игр по желанию учеников  | Индивидуальные задания   |
| 24 | 05.12 |  | Кувырок вперед                                   | Комбинированный урок      | Разучивание разминки на матах, повторение техники кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»                                 | Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» на с. 29-30 учебника и запомнить комплекс упражнений                  |
| 25 | 06.12 |  | Кувырок вперед с разбега и через препятствие     | Комбинированный урок      | Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега. Разучивание кувырка вперед через препятствие              | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» на с. 30-31 учебника и запомнить комплекс упражнений |

|    |       |  |   |                      |   |  |
|----|-------|--|---|----------------------|---|--|
| 26 | 12.12 |  | Варианты выполнения кувырка вперед              | Комбинированный урок | Разучивание разминки на матах с резиновыми кольцами, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание  | Прочитать текст «Что нужно делать для укрепления мышц ног» на с. 31 учебника и запомнить комплекс упражнений |
| 27 | 13.12 |  | Кувырок назад                                   | Комбинированный урок | Повторение разминки на матах с резиновыми кольцами. Разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «Удочка»   | Повторить дома перекаты назад-вперед в группировке   |
| 28 | 19.12 |  | Кувырки   | Комбинированный урок | Разучивание разминки с массажным мячом («ежиком»). Совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «Мяч в туннеле»             | Прочитать текст «Мозг и нервная система» на с. 54-56 учебника  |
| 29 | 20.12 |  | Круговая тренировка                             | Репродуктивный урок  | Повторение разминки с массажным мячом, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Мяч в туннеле»  | Прочитать текст «Береги нервную систему» на с.56 учебника  |
| 30 | 26.12 |  | Стойка на голове                                | Комбинированный урок | Разучивание разминки с гимнастическими палками. Повторение техники выполнения стойки на голове. Разучивание подвижной игры «Парашютисты»  | Прочитать текст «Что же такое эмоции» на с.57-58 учебника  |
| 31 | 27.12 |  | Стойка на руках                                 | Комбинированный урок | Повторение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на голове. Разучивание техники выполнения стойки на руках. Повторение подвижной игры «Парашютисты»               | Прочитать текст «Органы дыхания» на с.58-59 учебника   |
| 32 | 10.01 |  | Круговая тренировка                             | Комбинированный урок | Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, Повторение техники выполнения стойки на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Волшебные елочки» | Прочитать текст о том, как правильно дышать, выполняя физические упражнения на с.60-62 учебника              |
| 33 | 16.01 |  | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Комбинированный урок | Проведение разминки, направленной на сохранение правильной осанки. Совершенствование техники лазанья и перелезания на гимнастической стенке,  | Прочитать текст «Органы пищеварения» на с.62-63 учебника   |

|    |       |  |  |                      |   |  |
|----|-------|--|--|----------------------|---|--|
|    |       |  |  |                      | повторение техники вися на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница»   |  |
| 34 | 17.01 |  | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке | Комбинированный урок | Разучивание разминки у гимнастической стенки, проведение различных вариантов лазанья и перелезания по гимнастической стенке, совершенствование техники вися на перекладине, проведение подвижной игры «Белочка-защитница» | Прочитать текст «Пища и питательные вещества» на с.63 учебника   |
| 35 | 23.01 |  | Прыжки в скакалку                              | Комбинированный урок | Разучивание разминки со скакалками. Повторение техники прыжков в скакалку. Проведение подвижной игры «Горячая линия»  | Прочитать продолжение текста «Пища и питательные вещества» на с.65 учебника и выучить правила                  |
| 36 | 24.01 |  | Прыжки в скакалку в тройках                    | Комбинированный урок | Повторение разминки со скакалками. Повторение прыжков в скакалку. Разучивание прыжков в скакалку в тройках. Повторение подвижной игры «Горячая линия»   | Прочитать текст «Вода и питьевой режим» на с.66-68 учебника  |
| 37 | 30.01 |  | Лазанье по канату в три приема                 | Комбинированный урок | Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «Будь осторожен»                                       | Измерить рост, массу, окружность грудной клетки, записать данные в дневник с/к, принести его на следующий урок |
| 38 | 31.01 |  | Круговая тренировка                            | Репродуктивный урок  | Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «Будь осторожен»   | Выполнить отжимания от пола, записать результат в дневник с/к, сравнить с прошлогодними показателями           |
| 39 | 06.02 |  | Упражнения на гимнастическом бревне            | Комбинированный урок | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне. Проведение подвижной игры «Шмель»                 | Выполнить прыжок в высоту с места, записать результат в дневник с/к  |

|    |       |  |  |                      |  |  |
|----|-------|--|--|----------------------|--|--|
| 40 | 07.02 |  | Круговая тренировка                          | Репродуктивный урок  | Разучивание разминки в движении. Повторение комбинации на гимнастических кольцах. Повторение упражнений на гимнастическом бревне, проведение круговой тренировки. Проведение подвижной игры «Салки с домиками»           | Выполнить наклоны из положения стоя и записать результат в дневник с/к (дотянулся руками – до колена, до середины голени, до голени, до пола, положил ладонь на пол) |
| 41 | 13.02 |  | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | Комбинированный урок | Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «Белочка-защитница»  | Выполнить все тестовые задания «Проверь себя» и подсчитать сумму баллов. На с.89-90 учебника прочитать описание результатов  |
| 42 | 14.02 |  | Варианты вращения обруча                     | Комбинированный урок | Разучивание разминки с обручами в движении. Повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» | Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами   |
| 43 | 20.02 |  | Полоса препятствий                           | Комбинированный урок | Разучивание разминки в движении. Прохождение полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Удочка»  | Повторить лазанье по канату, гимнастической стенке или отжимания от пола   |
| 44 | 21.02 |  | Усложненная полоса препятствий               | Комбинированный урок | Проведение разминки в движении. Преодоление усложненной полосы препятствий. Повторение подвижной игры «Совушка»  | Прочитать текст «Прыжок в высоту» на с.97 учебника   |
| 45 | 27.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега            | Комбинированный урок | Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»  | Выполнять ежедневно по 20 выпрыгиваний или приседаний до следующего урока  |

|    |       |  |  |                      |  |  |
|----|-------|--|--|----------------------|--|--|
| 46 | 28.02 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | Комбинированный урок | Повторение разминки на гимнастических скамейках, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Вышибалы с кеглями»  | Стоять на одной ноге с закрытыми глазами на время. Записать лучший результат в дневник с/к           |
| 47 | 05.03 |  | Прыжок в высоту спиной вперед                  | Комбинированный урок | Разучивание разминки с перевернутыми гимнастическими скамейками. Повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «Штурм» | Повторить приседания и выпрыгивания (упражнение «Лягушка»)   |
| 48 | 06.03 |  | Прыжки на мячах-хопах                          | Комбинированный урок | Разучивание разминки в парах с мячами-хопами, совершенствование техники прыжков на мячах-хопах, проведение подвижной игры «Ловишка на хобах»   | Придумать подвижную игру с использованием мячей-хопов  |
| 49 | 12.03 |  | Эстафеты с мячом                               | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами-хопами в парах. Проведение эстафет с мячом, подвижных игр с мячами-хопами   | Решить, во что играть на следующем уроке   |
| 50 | 13.03 |  | Подвижные игры                                 | Комбинированный урок | Разучивание беговой разминки, проведение 2-3 подвижных игр   | Делать зарядку ежедневно   |
| 51 | 19.03 |  | Броски мяча через волейбольную сетку           | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «Вышибалы через сетку»   | Повторить отжимания от пола, попробовать выполнять их, опираясь не на всю ладонь, а только на пальцы |
| 52 | 20.03 |  | Подвижная игра «Пионербол»                     | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку  | Попробовать объяснить правила подвижной игры «Пионербол» родителям                                   |
| 53 | 03.04 |  | Волейбол как вид спорта                        | Комбинированный урок | Разучивание разминки с мячами в парах. Знакомство с волейболом как видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «Пионербол»  | Узнать историю волейбола, фамилии известных российских волейболистов                                 |
| 54 | 09.04 |  | Подготовка к волейболу                         | Комбинированный урок | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «Пионербол»  | Повторить шпагаты  |

|    |       |  |   |                           |  |   |
|----|-------|--|---|---------------------------|--|---|
| 55 | 10.04 |  | Контрольный урок по волейболу   | Контрольный урок          | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол»  | Прочитать текст «Броски набивного мяча» на с. 106 учебника                                      |
| 56 | 16.04 |  | Тестирование виса на время  | Контрольный урок          | Разучивание разминки с мячом в движении. Проведение тестирования виса на время. Разучивание подвижной игры «Борьба за мяч»   | Знать названия российских баскетбольных клубов  |
| 57 | 17.04 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя                           | Контрольный урок          | Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя. Повторение подвижной игры «Борьба за мяч»  | Узнать названия иностранных баскетбольных клубов  |
| 58 | 23.04 |  | Тестирование прыжка в длину с места                                     | Контрольный урок          | Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «Гандбол»                           | Повторить подтягивания ни низкой или высокой перекладине (по возможности) или отжимания от пола |
| 59 | 24.04 |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | Контрольный урок          | Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Повторение спортивной игры «Гандбол» | Повторить подъемы туловища из положения лежа на спине   |
| 60 | 30.04 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с.       | Контрольный урок          | Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с. Проведение спортивной игры «Гандбол»         | Узнать, почему спортивная игра «Баскетбол» получила такое название                              |
| 61 | 01.05 |  | Знакомство с баскетболом  | Изучение нового материала | Разучивание разминки с мячом на месте и в движении. Повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо. Знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»                                     | Повторить стойку баскетболиста  |
| 62 | 07.05 |  | Тестирование метания малого мяча на точность                            | Контрольный урок          | Повторение разминки с мячом на месте и в движении. Проведение тестирования по метанию малого мяча на точность. Проведение спортивной игрой «Баскетбол»                             | Повторить приседания  |
| 63 | 08.05 |  | Спортивная игра «Баскетбол»   | Комбинированный урок      | Разучивание разминки в движении с мячом. Совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо. Проведение спортивной игрой «Баскетбол»                                    | Подготовить к следующему уроку спортивную форму для улицы                                       |
| 64 | 14.05 |  | Беговые   | Комбинированный           | Разучивание разминки в   | Повторять   |



|                        |       |  |   |                   |   |   |
|------------------------|-------|--|---|-------------------|---|---|
|                        |       |  | упражнения  | ованный урок      | движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «Колдунчики», разучивание подвижной игры «Вызов»                     | технику высокого старта   |
| 65                     | 15.05 |  | Тестирование бега на 30 м с высокого старта       | Контроль ный урок | Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры «Командные хвостики»             | Повторить технику поворота в челночном беге                         |
| 66                     | 21.05 |  | Тестирование челночного бега 3x10 м               | Контроль ный урок | Разучивание беговой разминки, поведение тестирования челночного бега 3x10 м, проведение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Прочитать текст «Метание мяча с места» на с. 103 учебника           |
| 67                     | 22.05 |  | Тестирование метания мешоч-ка (мяча) на дальность | Контроль ный урок | Повторение беговой разминки. Проведение тестирования метания мешочка (мяча) на дальность. Разучивание подвижной игры «Круговая охота»   | Повторить отжимания от пола   |
| 68                     | 23.05 |  | Бег на 1000 м                                     | Контроль ный урок | Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, повторение спортивной игры «Футбол»                 | Подумать, в какие спортивные игры можно поиграть на следующем уроке |
| <b>ИТОГО: 68 часов</b> |       |  |   |                   |   |   |

#### ПРИМЕЧАНИЕ

1 час физической культуры в 3 классе, приходящиеся на праздничный день 01.05 провести дополнительно в день отсутствия учителей-предметников по причине болезни или командировок (при отсутствии замещения).