



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Яринская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА: на заседании ШМО Протокол № 1 от «19» августа 2022 г.	СОГЛАСОВАНА: Заместитель директора «22» августа 2022 г.  С.А.Духно	ПРИНЯТА педагогическим советом Протокол № 9 от 30.08.2022 г.	УТВЕРЖДАЮ Приказ № от 30.08.2022 г. Директор МБОУ  С.Н.Шмань
---	--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(базовый уровень)

Срок реализации-1 год

Учитель Старков Николай Павлович

Класс	3
Всего часов в год	102
Всего часов в неделю	3

д. Ярино, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часов в год.

Для реализации программного содержания в начальной школе используется учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2013.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, (*лыжная подготовка в 1 классе заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия или раньше в соответствии с решением педагогического совета школы. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод (в I четверти). Большинство заданий учащимся первого класса нужно давать в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Допускается вариация программного материала с учетом климатических условий местности.

## Распределение учебного времени по физической культуре

### 3 класс

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		III
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Подвижные игры (с элементами баскетбола )	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	15
4	Легкая атлетика	36
5	Лыжная подготовка	18
6	Кроссовая подготовка	18
	Итого	102

**1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.**

#### **1.1. Естественные основы.**

*1–2 классы.* Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

*1–4 классы.* Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **1.2. Социально-психологические основы.**

*1–2 классы.* Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

*3–4 классы.* Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды. Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

### **1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.**

*1–2 классы.* Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

*3–4 классы.* Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

### **1.4. Подвижные игры.**

*1–4 классы.* Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

### **1.5. Гимнастика с элементами акробатики.**

*1–4 классы.* Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

### **1.6. Легкоатлетические упражнения.**

*1–2 классы.* Понятия *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

*3–4 классы.* Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

## **2. Демонстрировать. ( к концу 4 класса)**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки и
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку,	6,5	7,0

	с.		
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	5	4
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 × 10 м/с	11,0	11,5

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

**Задачи** физического воспитания учащихся 1–4 классов направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

*Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:*

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Кол – во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля
1.	<b>Легкая атлетика</b>	Инструктаж по охране труда.	16	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций.  Устный опрос	
2	Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей.		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ.. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий

3		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон		Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 3- - 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь демонстрировать темп бега	Текущий		
4		Высокий старт.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	Текущий		
5		Высокий старт с пробеганием		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Перемена мест».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		

6		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	Текущий
7		Развитие координационных способностей. Эстафеты.  Бег до 60 метров.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий
8		Развитие скоростных способностей.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на		Мальчики: «5» «4» «3»

					результат. П/игра: «Перемена мест»		5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6,0 7.0
9		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий
10		Развитие скоростной выносливости  Специальные беговые упражнения.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий
11	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 –	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	

					6 метров. П/и «Делай наоборот»				
							«5»- 4 попадания  «4»- 3 попадания  «3»- 1 попадание		
12		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.	Текущий Мальчики: «5» «4» «3» 8,8 9.3 9.9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9.7 10.3		

13		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.	Уметь демонстрировать технику в целом.	<p>Метание</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>25м 20м 17м</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>16м 13м 10м</p>
14.	прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести.		обучение	Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	Текущий

							<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>175 150 120</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>160 135 115</p>
15.		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		<p>Текущий</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>1200 850 800</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>1000 700 600</p>
16.		Прыжок в длину с разбега.		Совершенствование	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с разбега – на результат. П/И	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>270 230</p>

							190 Девочки: «5» «4» «3» 230 190 150
17	Кроссовая подготовка	Развитие выносливости.	10	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега	
18		Развитие выносливости. Смешанное передвижение		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки.	Корректировка техники бега	
19		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий
20		Преодоление препятствий		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	Текущий

21		Преодоление препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаг. П/и	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
22		Переменный бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		

23		Переменный бег Специальные беговые упражнения		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 5 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий
24		Гладкий бег		Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий
25		Гладкий бег История отечественного спорта.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег до 8 минут по стадиону.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий
26		Кроссовая подготовка		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий



30		Ловля и передача мяча.		Обучение	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
31		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах на месте		обучение	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».</p>	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	Текущий		
					Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные				

32		Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах в движении.		обучение	беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч – ловцу».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		
----	--	---	--	----------	---	--	---------	--	--



35		<p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой с изменением направления движения и скорости.</p>		<p>комплексный</p>	<p>Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу».</p>	<p>Корректировка движений при ловле и передаче мяча</p>	<p>текущий</p>

36		Бросок мяча		Комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».		Текущий		

37		<p>Бросок мяча</p> <p>одной и двумя руками в движении после ведения.</p>		Комплексный	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>		текущий		
38		<p>Бросок мяча</p> <p>одной и двумя руками в движении после ловли</p>		комплексный	<p>ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».</p>		текущий		

39		Развитие ловкости		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		
40		Развитие ловкости. Ведения мяча		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		Текущий		

41		<p>Развитие ловкости.</p> <p>Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит.</p>		Обучение	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».		текущий		
42		Игровые задания		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
43		<p>Игровые задания</p> <p>Челночный бег с ведением и без ведения мяча</p>		Комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		

44		Игровые задания.  В парах передача мяча.		комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача мяча. Игровые задания.	Уметь применять в игре защитные действия	Текущий		
45		Развитие кондиционных и координационных способностей.		совершенствование	ОРУ. СУ. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий		
46	<b>Лыжная подготовка</b>	Спуск в основной стойке	18	комплексный	посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Ознакомление со спуском в основной стойке.	Уметь выполнять перенос массы тела	текущий		

47		Скользящий шаг		Обучение	Обучение остановке маховой ноги в скользющем шаге.	Уметь владеть техникой скользющего шага	текущий		
48		Развитие кондиционных и координационных способностей		Обучение		Уметь владеть техникой скользющего шага	Текущий		
49		Развитие кондиционных и координационных способностей  Обучение переносу массы тела		Обучение	Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользющем шаге.  Обучение переносу массы тела на маховую ногу в скользющем шаге.	Уметь владеть техникой скользющего шага	текущий		
50		Попеременный двухшажный ход		совершенствование	совершенствование согласованности движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе.	Уметь согласованно работать руками и ногами в попеременном	текущий		

						двухшажном ходе.			
51		Спуск в основной Стойке		Обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	Текущий		
52		Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении		Обучение	Обучение спуску в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. Учет техники выполнения скользящего шага.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
53		Одновременный Бесшажный ход		комплексный	Ознакомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
54		Одновременный Бесшажный ход. Подъем «лесенкой» прямо.			накомление с одновременным бесшажным ходом. Учить подъему «лесенкой» прямо	Уметь владеть подъемом «лесенкой»	Текущий		
55		Постановка палок в одновременном		Совершенствование	Движение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке.	Уметь владеть техникой передвижения	Текущий		

56		<p>бесшажном ходе</p> <p>Постановка палок в одновременном бесшажном ходе</p> <p>Спуск в основной стойке.</p>		<p>совершенствование</p>	<p>ижение туловища и постановка палок на снег в одновременном бесшажном ходе.</p> <p>Спуск в основной стойке.</p>	<p>одновременным бесшажным ходом</p> <p>Уметь владеть техникой передвижения одновременным бесшажным ходом</p>	текущий		
57		<p>Развитие выносливости</p>		<p>Совершенствование</p>	<p>Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом</p>	Текущий		
58		<p>Развитие выносливости.</p> <p>Подъема «лесенкой» прямо</p>		<p>совершенствование</p>	<p>алкивание ногой в попеременном хшажном ходе. Прохождение дистанции 1 км. Учет техники выполнения подъема «лесенкой» прямо</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом</p>	текущий		
59		<p>Попеременный двухшажный ход</p>		<p>Комплексный</p>	<p>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в</p>	<p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным</p>	Текущий		

60		<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании</p>		Комплексный	<p>одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км</p> <p>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук в одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км</p> <p>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Учить наклону туловища и движению рук одновременном двухшажном ходе. Учет прохождения дистанции 1 км</p>	<p>двухшажным ходом</p> <p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом</p> <p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом</p>	Текущий		
61		<p>Попеременный двухшажный ход.</p> <p>Наклон туловища и движение рук</p>		комплексный		<p>Уметь владеть техникой передвижения попеременным двухшажным ходом</p>	Текущий		

62		Поворот переступанием при спуске		Совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
63		Поворот переступанием при спуске.  Отталкивание ногой в скользящем шаге.		совершенствование	Учить отталкиванию ногой в Скользящем шаге. Ознакомление с переходом в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 1 км  Учет техники выполнения спуска в Основной стойке.	Уметь владеть техникой спуска в основной стойке	текущий		
64	<b>Гимнастика</b>	СУ. Основы знаний	15	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями.	Фронтальный опрос	текущий		
65		Акробатические			ОРУ, СУ. Специальные беговые				

		упражнения		комплексный	упражнения. Кувырок вперед и назад; кувырок назад и перекатом в стойку на лопатках; «мост» из положения лежа, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход	текущий		
66		Развитие гибкости		совершенствование	ОРУ. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5 кг. П/и.	Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений.	текущий		
67		Упражнения в упорах.		комплексный	ОРУ Смешанные упоры на, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
68		Развитие силовых способностей		комплексный	ОРУ на осанку. СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа..– на результат. П/И	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

69		Развитие координационных способностей		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		текущий		
70		Развитие скоростно-силовых способностей.		Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
71		Развитие скоростно-силовых способностей.  Сгибание и разгибание рук в упоре		комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.; Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий		
72		Упражнения на равновесие		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		

73		Упражнения на равновесие.  Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.		комплексный	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
74		Лазание и перелезание.		Комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/И.		Текущий		
75		Лазание и перелезание.		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных И. П. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания,				



78		Развитие координационных способностей. . Эстафеты		комплексный	ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты. Учебная игра: «Снайпер»	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий		
79	<b>Кроссовая подготовка</b>	Преодоление препятствий	8	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
80		Преодоление препятствий прыжком в шаге.		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
81		Развитие выносливости.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000метров. П/И	Корректировка техники бега			
82		Переменный бег			ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта	Уметь демонстрировать			

83		Переменный бег. Бег с низкого старта в гору.		комплексный  комплексный	в гору. Разнообразные прыжки и многогоски. Переменный бег – 5 минут.  ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогоски. Переменный бег – 5 минут.	физические кондиции  Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий  текущий		
84		Длительный бег		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 10 минут по слабо-пересеченной местности.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий		
85		Развитие силовой выносливости		комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.	Тестирование бега на 1000 метров.	текущий		
86		Гладкий бег		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. История отечественного спорта.	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	Текущий  Мальчики:  «5»            «4» «3»  1200 850 800  Девочки:  «5»            «4» «3»		

							1000 700 600		
87	<b>Легкая атлетика</b>  Спринтерский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	20	Обучение	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 60 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Перемена мест».	Уметь демонстрировать темп бега	текущий		
88		Высокий старт		Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости. Бег со старта в гору 2 -3 х до 20 метров. П/игра «Пустое место».	Уметь демонстрировать технику высокого старта	текущий		
89		Развитие координационных способностей. Эстафеты.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 40 – 60 метров..	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.	текущий		
90		Развитие скоростных способностей.  . Скоростной бег.до 40 метров.		совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до 40 метров. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Перемена мест»		Мальчики: «5» «4» «3» 5,1 5,7 6,3 Девочки: «5» «4» «3» 5,3 6.0 7.0		

91		Развитие скоростной выносливости		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
92		Развитие скоростной выносливости. Бег от 200 до 800 м.		комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	текущий		
93	Метание	Развитие скоростно-силовых способностей.		Обучение	ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную и вертикальную	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	«5»- 4 попадания «4»- 3 попадания «3»- 1 попадание		

94	Метание	. Метание в горизонтальную и вертикальную цель		Обучение	<p>цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Делац наоборот»</p> <p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П.</p>	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	<p>«5»- 4 попадания</p> <p>«4»- 3 попадания</p> <p>«3»- 1 попадание</p>		
95		Развитие координационных способностей.		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное	Уметь демонстрировать финальное усилие.	<p>Текущий</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p>		

					расстояние.		8,8 9,3 9,9 Девочки: «5» «4» «3» 9,3 9,7 10,3		
96		Развитие координационных способностей.  Метание теннисного мяча с места		комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние.	Уметь демонстрировать финальное усилие.			
97		Метание мяча на дальность.		совершенствование	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.  ОРУ для рук и плечевого пояса в	Уметь демонстрировать технику в целом.	Метание Мальчики: «5» «4» «3» 25м 20м 17м Девочки: «5» «4» «3» 16м 13м		

98		Метание мяча на дальность с 4 – 5 шагов разбега.			<p>ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30 см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность – на результат.</p>	<p>Уметь демонстрировать технику в целом</p>	<p>10м</p> <p>Метание</p> <p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>25м 20м 17м</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>16м 13м 10м</p>		
99	Прыжки	Развитие силовых способностей и прыгучести		Обучение	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «</p>	<p>Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места</p>	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>175 150 120</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>160 135 115.</p>		

100		<p>Развитие силовых способностей и прыгучести</p> <p>Прыжки на заданную длину по ориентирам.</p>		обучение	<p>Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «</p>	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места	<p>Мальчики:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>175 150 120</p> <p>Девочки:</p> <p>«5» «4» «3»</p> <p>160 135 115.</p>		
101		Прыжок в длину с разбега.		комплексный	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов</p>		Текущий		

					разбега (согнув ноги).				
102		Задание на лето. Итоги года.		комплексный	Задание на лето. Итоги года.	Учащиеся должны уметь владеть всеми навыками и умениями по физической культуре за 3 класс.	Текущий		