

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**  
141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 540-50-88, факс.(8-496)540-50-88  
Электронная почта: [shkolasad\\_6@mail.ru](mailto:shkolasad_6@mail.ru).



**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

*Е.В. Бухарова* /Е.В.Бухарова/

*«29» августа 2019г.*

**Рабочая программа**  
**по физической культуре**  
**3 класс**  
(базовый уровень)

Составитель: Воронцова Анастасия Юрьевна  
учитель первой квалификационной категории

2019 г.

## **Пояснительная записка**

Данная рабочая программа по физической культуре для 3 класса соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа - детский сад №6 компенсирующего вида»
- Учебного плана на 2019 – 2020 учебный год МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»
- Авторской рабочей программы по физической культуре для 3 класса, автор В.И. Лях - М.: Просвещение, 2017 г.
- УМК «Школа России»

Курс «Физическая культура» в 3 классе рассчитан на 102 часа в год (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

## **Планируемые результаты**

### **Знания о физической культуре**

#### **Обучающийся научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### **Способы физкультурной деятельности**

#### **Обучающийся научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Основное содержание программы**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

«Знания о физической культуре»

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование»

## Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

## Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## Физическое совершенствование

### Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность

#### Гимнастика с основами акробатики (23 часа)

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

**Акробатические упражнения.** Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

**Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

**Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

**Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

**Гимнастические упражнения прикладного характера.** Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

#### **Лёгкая атлетика (34 часа)**

**Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

**Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

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

#### **Лыжная подготовка (21 час)**

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные и спортивные игры**

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

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

**На материале лыжной подготовки:** эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

#### **На материале спортивных игр (24 часа)**

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

**Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

**Волейбол:** подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

### Тематический план

№	Тема раздела	Количество часов 3 класс
I	Знания о физической культуре	В процессе урока
II	Способы физкультурной деятельности	В процессе урока
III	Физическое совершенствование	
1.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В режиме дня и в процессе урока
2.	Спортивно-оздоровительная деятельность	
2.1	Гимнастика с основами акробатики	23
2.2	Легкая атлетика	34
2.3	Лыжная подготовка	21
2.4	Подвижные игры на материале спортивных игр	24
<b>Итого:</b>		102

### Календарно – тематическое планирование

№ урока п/п	Наименование разделов и тем	Характеристики основных видов деятельности (на уровне учебных действий)	Плановые сроки прохождени я темы	Фактическ ие сроки прохождени я темы
<b>Легкая атлетика (25 ч.)</b>				
1	Техника безопасности на уроках физической культуры	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Описывать</b> технику беговых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении	<u>02.09</u>	

		беговых упражнений		
2	Разновидности ходьбы, бега	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	<u>05.09</u>	
3	Беговые упражнения	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. <b>Осваивать</b> технику бега различными способами	<u>06.09</u>	
4	Техника бега высокого старта		<u>09.09</u>	
5	Техника финиширования	<b>Выполнять</b> технику финиширования.	<u>12.09</u>	
6	Бег с ускорением 30 м	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей	<u>13.09</u>	
7	Бег с ускорением 60 м	<b>Осваивать</b> умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	<u>16.09</u>	
8	Беговые упражнения	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений	<u>19.09</u>	

9	Бег на выносливость	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. <b>Применять</b> беговые упражнения для развития скоростных и координационных способностей	<u>20.09</u>	
10	Техника челночного бега	<b>Описывать</b> технику челночного бега. <b>Осваивать</b> технику челночного бега. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	<u>23.09</u>	
11	Тестирование челночный бег 3x10 м		<u>26.09</u>	
12	Встречная эстафета	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	<u>27.09</u>	
13	Общеразвивающие упражнения	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	<u>30.09</u>	
14	Техника выполнения прыжков	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. <b>Выполнять</b> прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо	<u>03.10</u>	
15	Техника выполнения прыжков в длину с места	<b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития скоростных и координационных способностей	<u>04.10</u>	
16	Прыжок в длину с места на результат	<b>Выполнять</b> приземление на две ноги.	<u>07.10</u>	
17	Прыжки через короткую скакалку	<b>Выполнять</b> прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам	<u>10.10</u>	
18	Прыжки через короткую скакалку. Бег		<u>11.10</u>	
19	Совершенствование выполнения многоскоков		<u>14.10</u>	
20	Совершенствование выполнения многоскоков. Подвижные игры	<b>Осваивать</b> технику метания малого мяча. <b>Выявлять</b> и устранять характерные ошибки в метании.	<u>17.10</u>	
21	Техники метания	<b>Осваивать</b> технику метания	<u>18.10</u>	



	малого мяча	малого мяча. <b>Соблюдать</b> правила		
22	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	техники безопасности при метании. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха	<u>21.10</u>	
23	Совершенствование техники метания мяча	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. <b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.	<u>24.10</u>	
24	ОРУ. Подвижные игры «Стрелки»	<b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха	<u>25.10</u>	
25	ОРУ. Подвижные игры «Защита укрепления»		<u>07.11</u>	
<b>Гимнастика (23 ч.)</b>				
26	Техника безопасности на уроке гимнастики Эстафеты с бегом и прыжками.	<b>Соблюдать</b> технику безопасности на уроках гимнастики.	08.11	
27	Группировка. Перекаты. Техника безопасности на уроке гимнастики	<b>Выполнять</b> группировку, перекаты, строевые действия.	11.11	
28	Кувырок вперед. Перекаты в группировке.	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении кувырка вперед. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	14.11	
29	Стойка на лопатках, перекат в упор присев.	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	15.11	

30	Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений. <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	18.11	
31	Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	21.11	
32	Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение»	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений	22.11	
33	Кувырок назад	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. <b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	25.11	
34	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад	<b>Выполнять</b> мост из положения лежа на спине, кувырок назад	28.11	
35	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине	<b>Выполнять</b> 2-3 кувырка вперед и назад.	29.11	
36	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре	<b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении акробатических упражнений	02.12	
37	Лазание по наклонной гимнастической скамейке		05.12	
38	Преодоление полосы препятствий	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости	06.12	
39	Лазание по канату		09.12	
40	Лазание по канату в	<b>Описывать</b> технику	12.12	

	два и три приема	разучиваемых упражнений. <b>Соблюдать</b> технику безопасности		
41	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек.	<b>Осваивать</b> технику физических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	13.12	
42	Тестирование наклона вперед из положения стоя	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. <b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	16.12	
43	Наклон вперед из положения сидя	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении физических упражнений	19.12	
44	Упражнения на гимнастической скамейке	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости. <b>Различать и выполнять</b> строевые команды	20.12	
45	Ходьба по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами	<b>Осваивать</b> технику ходьбы по бревну приставными шагами, большими шагами и выпадами.	23.12	
46	Ходьба по бревну на носках, повороты на носках и одной ноге	<b>Выполнять</b> ходьбу. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	26.12	
47	Ходьба по бревну: повороты. Строевые упражнения	<b>Осваивать</b> технику ходьбы по бревну на носках, повороты на носках и одной ноге. <b>Выполнять</b>	27.12	
48	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Ходьба и бег «змейкой»	ходьбу. <b>Выполнять</b> перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». <b>Различать и выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!»	13.01	
<b>Лыжная подготовка (21ч.)</b>				

49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки	16.01	
50	Скользкий шаг на лыжах без лыжных палок	Пристёгивание креплений. <b>Передвигаться</b> на лыжах скользящим шагом без палок. <b>Сохранять</b> заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	17.01	
51	Ступающий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристёгивание креплений. <b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим шагом с палками	20.01	
52	Скользкий шаг на лыжах с лыжными палками	Пристёгивание креплений. <b>Передвигаться</b> на лыжах ступающим шагом с палками. <b>Сохранять</b> заданную цель, контролировать свою деятельность по результату	23.01	
53-	Повороты на лыжах переступанием	<b>Выполнять</b> повороты переступанием. <b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах разными ходами	24.01	
54	Повороты на лыжах прыжком	<b>Выполнять</b> повороты прыжком. <b>Осваивать</b> технику передвижения на лыжах разными ходами	24.01	
55	Попеременный двухшажный ход на лыжах	<b>Осваивать</b> технику передвижения попеременным двухшажным ходом на лыжах	27.01	
56	Закрепление умения выполнять попеременный двухшажный ход на лыжах	<b>Выполнять</b> передвижение попеременным двухшажным ходом на лыжах. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы	30.01	
57	Одновременный двухшажный ход на лыжах	<b>Осваивать</b> технику передвижения одновременным двухшажным ходом на лыжах	31.01	
58	Закрепление умения выполнять одновременный двухшажный ход на лыжах	<b>Выполнять</b> передвижение одновременным двухшажным ходом на лыжах. <b>Сотрудничать</b> в ходе групповой работы	03.02	
59	Подъём «ёлочкой» на гору на лыжах	<b>Знать</b> технику изученных ходов и подъёма «ёлочкой» на гору на лыжах	06.02	
60	Закрепление умения выполнять подъём «ёлочкой» на гору на лыжах	<b>Выполнять</b> правильно подъём «ёлочкой» на гору на лыжах и передвижение на лыжах изученными способами.	07.02	

		<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности		
61	Спуск под уклон в основной стойке на лыжах	<b>Осваивать</b> технику изученных лыжных ходов и спуска под уклон в основной стойке на лыжах. <b>Выполнять</b> передвижение разными способами	10.02	
62	Подъём «лесенкой» на гору на лыжах	<b>Выполнять</b> правильно подъём «лесенкой» на гору на лыжах. <b>Выполнять</b> передвижение на лыжах изученными способами. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности	13.02	
63	Торможение «плугом» на лыжах	<b>Осваивать</b> технику торможения «плугом» на лыжах. <b>Выполнять</b> торможение плугом	14.02	
64	Закрепление умения выполнять торможение «плугом» на лыжах	<b>Правильно выполнять</b> торможение плугом. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. С достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации	17.02	
65	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	<b>Передвигаться и спускаться</b> на лыжах «змейкой». <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности	20.02	
66	Отработка умения спускаться на лыжах с горы «змейкой»		21.02	
67	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	<b>Знать</b> технику спуска на лыжах в приседе, технику передвижения на лыжах. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Распределять силы</b> для прохождения дистанции 1,5 км на лыжах, технику спуска на лыжах в приседе	27.02	
68	Прохождение на лыжах дистанции 1,5 км		28.02	
69	Спортивные соревнования на лыжах «Весёлые старты»	<b>Соблюдать</b> правила игр. <b>Слушать и слышать</b> одноклассников и учителя. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	02.03	
<b>Подвижные игры на материале спортивных игр на основе баскетбола(12 ч.)</b>				
70	Техника безопасности на уроках баскетбола.	<b>Бегать</b> с остановками в шаге, с изменением направления движения	05.03	

	Бег с остановками в шаге			
71	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди	<b>Ловить</b> и передавать мяч разными способами	06.03	
72	Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Игра «Передал – садись».	<b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	12.03	
73	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр	13.03	
74	Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	16.03	
75	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (щит)	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	19.03	
76	Ведение мяча «змейкой». Игра «Попади в кольцо»	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	20.03	
77	ОРУ с мячом. Эстафеты «Гонка баскетбольных мячей»	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности. <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	30.03	
78	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай - поймай»	<b>Выполнять</b> бросок мяча	02.04	
79	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе	<b>Правильно выполнять</b> остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе	03.04	
80	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом	<b>Передавать</b> мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа	06.04	
81	ОРУ в движении. Игры: «Белые медведи», «Волк во рву»	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр. <b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	09.04	

<b>Подвижные игры на материале спортивных игр и на основе волейбола (8 ч., в том числе 1 час - резерв)</b>				
82	Техника безопасности на уроках волейбола. Игра «Не давай мяч водящему»	<b>Соблюдать</b> технику безопасности. <b>Выполнять</b> броски мяча	10.04	
83	Броски мяча через волейбольную сетку	<b>Осваивать</b> технику выполнения бросков мяча через волейбольную сетку.	13.04	
84	Закрепление умения выполнять броски мяча через волейбольную сетку	<b>Выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	16.04	
85	Подвижная игра «Пионербол»	<b>Осваивать</b> правила игры в «Пионербол». <b>Играть</b> в «Пионербол». <b>Слушать и слышать</b> учителя, одноклассников. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	17.04	
86	Подготовка к волейболу. Игра «Круговая лапта»	<b>Знать</b> волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения. <b>Выполнять</b> эти упражнения.	20.04	
87	Подготовительные упражнения к волейболу	<b>Выполнять</b> волейбольные упражнения. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	23.04	
88	Волейбол: прием мяча снизу двумя руками	<b>Выполнять</b> броски мяча через волейбольную сетку. <b>Соблюдать</b> правила игры в волейбол	24.04	
89	Волейбол: передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача		27.04	
<b>Легкая атлетика (9 ч., в том числе 1 час - резерв)</b>				
90	Обучение прыжку в высоту с прямого разбега	<b>Слушать и слышать</b> учителя. <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	30.04	
91	Прыжок в высоту с прямого разбега	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	07.05	
92	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат	<b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в высоту с прямого разбега. <b>Выполнять</b> прыжок на результат. <b>Соблюдать</b> правила	08.05	

		техники безопасности.		
93	Беговые упражнения	<b>Слушать и слышать</b> учителя. <b>Осваивать</b> технику беговых упражнений.	08.05	
94	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		14.05	
95	Тестирование челночного бега	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности. <b>Выполнять</b> челночный бег. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности	15.05	
96	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места и с разбега	<b>Выполнять</b> прыжки в длину. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	18.05	
97	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	<b>Осваивать</b> технику выполнения метания мяча. <b>Выявлять</b> и устранять характерные ошибки в метании	21.05	
98	Метание малого мяча стоя на месте на дальность		21.05	
<b>Подвижные игры на материале спортивных игр на основе футбола(4 ч., в том числе 1 час - резерв)</b>				
99	Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному мячу	<b>Выполнять</b> удар ногой по неподвижно лежащему мячу. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	22.05	
100	Футбол: ведение мяча между предметами и с обводкой предметов	<b>Выполнять</b> ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности.	25.05	
101	Спортивная игра футбол	<b>Осваивать</b> правила спортивной игры «Футбол». <b>Сохранять</b> заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <b>Соблюдать</b> правила безопасности. <b>Использовать</b> подвижные игры для активного отдыха	28.05	
102	Футбол. Подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой»		29.05	

**Итого: 102 часа**

### **Учебно – методическое и материально-техническое обеспечение**

1. Авторская рабочая программа по физической культуре для 3 класса, автор В.И.Лях- М.: Просвещение, 2017 г.
  2. В.И. Лях «Физическая культура» 1 – 4 классы: Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений. – М.: Просвещение, 2017 г.
  3. Классная доска
  4. Мультимедийный проектор
1. Скамейка гимнастическая жёсткая.



2. Комплект навесного оборудования.
3. Мячи: набивной, малый теннисный, малый мягкий, баскетбольные, волейбольные, футбольные.
4. Скакалка детская.
5. Мат гимнастический.
6. Кегли.
7. Обруч пластиковый детский.
8. Планка для прыжков в высоту.
9. Стойка для прыжков в высоту.
10. Лента финишная.
11. Рулетка измерительная.
12. Лыжи детские.
13. Щит баскетбольный тренировочный.
14. Сетка для переноса и хранения мячей.
15. Сетка волейбольная.
16. Аптечка.
17. Аудиозаписи. Аудиомагнитофон


**«Согласовано»**

на заседании ШМО  
учителей начальных классов  
протокол №1 от

«28» августа 2019 г.

**«Согласовано»**

Заместитель директора по УВР

 Л. В. Макарова

«28» августа 2019 г.