****

**3 класс**

**Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3 класса составлена на основе:

* Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
* санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 (в действующей редакции);
* приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»;
* Приказ Минпросвещения России от 18.05.2020 N 249 "О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345"
* Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ №5 г. о. Королёв;
* Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ №5;
* Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ №5 г. о. Королёв;
* Учебный план МБОУ СОШ №5 г. на 2020-2021 учебный год;
* УМК по физической культуре
* Рабочая программа ориентирована на использование **учебника** – «Физическая культура 1-4 класс». В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2014 г.

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учеб­ный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» являет­ся основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физ­культурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, по­движные игры), внеклассной работой по физиче­ской культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными меро­приятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование фи­зической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических заня­тиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной дея­тельности, разностороннюю физическую подготов­ленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяю­щая урочные, внеурочные формы занятий физиче­скими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

**Цель обучения:**

**-** формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

 — 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.

**Задачи обучения**:

• развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)

• формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии

• совершенствование практики использования здоровье формирующих образовательных технологий.

• содействие развитию комфортной образовательной среды

• укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармонич­ному физическому, нравственному и социально­му развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспроиз­ведения и дифференцирование пространствен­ных, временных и силовых параметров движе­ний, равновесие, ритм, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование дви­жений, ориентирование в пространстве) и кон­диционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

• формирование элементарных знаний о лич­ной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и раз­витие физических координационных и кондици­онных способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укреп­ление здоровья, навыков здорового и безопасно­го образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям фи­зическими упражнениями, подвижными игра­ми, использование их в свободное время на ос­нове формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприятие и представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

* На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в на­чальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укреп­ляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творче­ство и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения совре­менного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивиду­ального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигатель­ной подготовленности, особенностей развития пси­хических свойств и качеств, соблюдения гигиени­ческих норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Россий­ской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального обще­го образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;

• концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Федеральном законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Россий­ской Федерации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего об­разования;

• приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 3 классе от­водится 105 ч (3 ч/нед). Третий час на преподава­ние учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 авгу­ста 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" ис­пользовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического вос­питания».

**Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального го­сударственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных 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, сочувствия другим людям;

• 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, здоро­вый образ жизни.

**Мета предметные 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, 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 меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты:

**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 здоровье- сберегающую 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).

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

* по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания),

 **знать историю развития физической культуры и спорта в городе Калининграде и Королеве; выдающихся спортсменов Подмосковья и города победителе и призеров олимпийских игр и международных соревнований по различным видам спорта;**

 вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, вну­тренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяс­нять, что такое пас и его значение для спор­тивных игр с мячом, что такое осанка и мето­ды сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;

• по разделу «Гимнастика с элементами акро­батики» - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраи­ваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастиче­ской палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мя­чом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыж­ковую разминку, разминку в парах, у гимна­стической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запо­минать временные отрезки, выполнять пере­каты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить стан­ции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, висеть за­весой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в ска­калку, прыгать в скакалку в парах, в тройках, выпол­нять упражнения на гимнастической скамейке, лазать по наклонной гимнастической скамей­ке, выполнять вращение обруча;

• по разделу «Легкая атлетика» - технике высо­кого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м, 60м на время, выполнять челночный бег 3x10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, 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;

• по разделу «Лыжная подготовка» - передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим

шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двушажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах ди­станцию 1 км и 1,5 км, подниматься на склон «полу-­елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стой­ке, тормозить «плугом», передвигаться и спу­скаться со склона на лыжах «змейкой»;

• по разделу «Подвижные и спортивные игры» — 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, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло­вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Выши­балы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пе­рестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешоч­ком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашюти­сты», «Горячая линия», « Знамя», «Пионербол», «Точно в цель», «Вызов номеров», играть в спор­тивные игры (футбол, баскетбол, элементы волейбола).

**Распределение учебных часов по разделам программы**

Количество часов, отводимых на изучение каж­дой темы, и количество контрольных работ по дан­ной теме приведено в таблице.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п\п** | **Вид программного материала** | **Количество часов** |
| **1** | **Базовая часть** | **78** |
| **1.1** | Основы знаний о физической культуре | **в процессе уроков** |
| **1.2** | Спортивные игры | **25** |
| **1.3** | Гимнастика с элементами акробатики | **18** |
| **1.4** | Легкая атлетика | **17** |
| **1.5** | Лыжная подготовка | **18** |
| **1.6** | Навыки самостоятельных занятий | **в процессе уроков** |
| **2** | **Вариативная часть** | **27** |
| **2.1** | Спортивные игры и подвижные игры | **6** |
| **2.2** | Гимнастика с элементами акробатики | **10** |
| **2.3** | Легкая атлетика | **8** |
| **2.4** | Лыжная подготовка | **3** |
| **Итого** |  | **105** |

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Вид программного****материала** | **кол - во****часов** | **четверть** |
| **I** | **II** | **III** | **IV** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| **2.** | Спортивные игры и подвижные игры | **31** | **9** | **-** | **9** | **13** |
| **3.** | Гимнастика с элементами акробатики | **28** | **3** | **21** | **-** | **4** |
| **4.** | Лёгкая атлетика | **25** | **15** | **-** | **-** | **10** |
| **5.** | Лыжная подготовка | **21** | **-** | **-** | **21** | **-** |
|  | ИТОГО: | **105** | **27** | **21** | **30** | **27** |

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* об историческом развитии физической культуры и спорта в г. Королева.
* известных жителях Подмосковья – победителях и призерах Олимпийских игр.
* о выдающихся спортсменах города в различных видах спорта.
* 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. табл. 3).

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 100 | 80 | 60 | 100 | 90 | 60 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

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

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.**

**3-А»» класс, дети активны, есть дети с психологическими нарушениями здоровья. Освобожденных от физической культуры нет. Претенденты на сборную команду, для участия в городских и региональных соревнованиях.**

**3-«Б» - дети активны. Многие занимаются в спортивных секциях. Претенденты на сборную команду, для участия в городских и региональных соревнованиях.**

**3-«В» - дети активны, есть дети с психологическими нарушениями здоровья Многие занимаются в спортивных секциях. Претенденты на сборную команду, для участия в городских и региональных соревнованиях.**

**Ожидаемые результаты:**

* повышение качества образования.
* совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
* увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
* совершенствование системы стимулирования обучающихся.
* разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
* разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
* снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
* увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
* разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
* создание здоровье сберегающей среды.
* расширение практики использования здоровье сберегающих технологий.
* сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
* положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
* расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

**Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

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

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

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

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

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

* Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса.  Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

**II ступень - нормы ГТО для школьников 9-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Виды испытаний (тесты)** |  | **Нормативы** |
|  | **Мальчики** | **Девочки** |
|  | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** | **Бронзовый знак** | **Серебряный знак** | **Золотой знак** |
| **Обязательные испытания (тесты)** |
| **1.** | **Бег на 60 м  (с)** | **12** | **11,6** | **10,5** | **12,9** | **12,3** | **11** |
| **2.** | **Бег на 1 км (м, с)** | **6.30** | **06.10** | **4.50** | **6.50** | **6.30** | **6.00** |
|
| **3.** | **Подтягивание из виса на высокой перекладине  (количество раз)** | **2** | **3** | **5** | **-** | **-** | **-** |
| **или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)** | **-** | **-** | **-** | **7** | **9** | **15** |
| **или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  (количество раз)** | **9** | **12** | **16** | **5** | **7** | **12** |
| **4.** | **Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** | **Касание пола пальцами рук** | **Касание пола пальцами рук** | **Достать пол ладонями** |
|
| **Испытания (тесты) по выбору** |
| **5.** | **Прыжок в длину с разбега (см)** | **190** | **220** | **290** | **190** | **200** | **260** |
| **или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)** | **130** | **140** | **160** | **125** | **130** | **150** |
| **6.** | **Метание мяча весом 150 г (м)** | **24** | **27** | **32** | **13** | **15** | **17** |
| **7.** | **Бег на лыжах на 1 км (мин, с)** | **8.15** | **7.45** | **6.45** | **8.40** | **8.20** | **7.30** |
|  | **или на 2 км** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **или кросс на 2 км по пересеченной местности\*** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** | **Без учета времени** |
| **8.** | **Плавание без учета времени (м)** | **25** | **25** | **50** | **25** | **25** | **50** |
| **Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** | **8** |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата проведения урока** | **Тема урока** | **Характеристика основных видов деятельности обучающихся****(на уровне учебных действий) по теме** |
|  |
| План | Факт |
| **3-«А»** | **3-«Б»** | **3-«В»** | 3**-«Г»** |
| **Знание по физической культуре.** |  |
| 1 | 1 н сентября |  |  |  |  | **Повторный инструктаж:№013; 041; 043; 046**Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва Аббясова Т.А.Тарасенко  | Ознакомление учеников с организационно - методическими требования, применять на уроках физической культуры. Ознакомить с комплексом ГТО, повторение строевых упр, разучивание разминки в движении, повторение правил подвижных игр» Ловишки» и «Колунчики». |
| 2 | 1 н сентября |  |  |  |  | Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения ля их развития. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. П\И «Салки с домиками» и «Салки- дай руку». |
| 3 | 1н сентября |  |  |  |  | Техника челночного бег 3х10м. | Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение п\и «Колдунчики».  |
| 4 | 2н сентября |  |  |  |  | Тестирование челночного бега 3х10м | Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега, разучивание п\и «Собачки ногами». |
| 5 | 2 н сентября |  |  |  |  | Техника бега на 60 метров | Разучивание беговой разминки с м/мячами; техники бега на 60 м. с высокого старта, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» |
| 6 | 2 н сентября |  |  |  |  | Способы метания мяча на дальность | Повторение беговой разминки, проведение метания мяча на дальность различными способами, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее» |
| 7 | 3н сентября |  |  |  |  | Тестирование метание мяча на дальность | Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча с разбега; повторение п/и «Собачки ногами». |
| 8 | 3н сент |  |  |  |  | Тестирование метание мяча на точность | Разучивание разминки с м/мячом, проведение тест метания мяча на точность ;разучивание п\и Вышибалы» |
| **Знания о физической культуре. Подвижные и спортивные игры.** |
| 9 | 3н сентября |  |  |  |  |  Кроссовая подготовка дист 1км. Пас и его значение в футболе | Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол» |
| 10 | 4н сентября |  |  |  |  | Спортивная игра «Футбол». | Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и « Футбол». |
| 11 | 4 н сентября |  |  |  |  | Техника прыжка в длину с разбега | Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и повторение п/и «Вышибалы». |
| 12 | 4н сентября |  |  |  |  | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, повторение п\и «Вышибалы». |
| 13 | 5н сентября |  |  |  |  |  **Контрольное - тестирование прыжка в длину с места** | Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольного тестирования прыжка в длину с места, разучивание п/и «Белые медведи». |
| 14 | 5н сентября |  |  |  |  | Развитие выносливости бег 1000м. | Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м  |
| 15 | 5н сентября |  |  |  |  | Кроссовая подготовка дист 1км | Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м |
| 16 | 1н окт |  |  |  |  | Контроль двигательных качеств. Тестирование бега на 1000 метров  | Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования бега на 1000м. |
| 17 | 1 н октября |  |  |  |  | Сдача норм ГТО | Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, разучивание п/и «Воробьи и вороны».  |
| **Гимнастика с элементами акробатики.** |
| 18 | 1 н октября |  |  |  |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя | Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Белые медведи |
| 19 | 2н октября |  |  |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. | Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек,. подвижная игра Белые медведи» |
| 20 | 2н октября |  |  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись. Отжимания. Тестирование виса на время. | Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение П/и «Волк во рву». |
| 21 | 2н октября |  |  |  |  | Броски и ловля мяча в парах | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в пара, разучивание п/и «Перестрелка» |
| 22 | 3ноктября |  |  |  |  | Броски и ловля мяча в парах. | Повторение разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в пара, п/и «Перестрелка» |
| 23-24 | 3 н октября |  |  |  |  | Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение мяча. | Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в пара на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Перестрелка» |
| 25-26 | 4н октября |  |  |  |  | Ведение мяча в движении | Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах |
| 27 | 4н ноября |  |  |  |  | Подвижная игра « Осада города». Подведение итогов первой четверти. | Повторение разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, проведение 2-3 игры, выбранных по желанию учеников, подведение итогов первой четверти. |
| **Знание о физической культуре. Гимнастика с элементами акробатики.** |
| 28 | 2 нноября |  |  |  |  | Повторный инструктаж **№013;046;047;046П** Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А | Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Повторение кувырка вперед с места, повторение п/и « Удочка». |
| 29 | 2 нноября |  |  |  |  | Кувырок вперед через препятствие | Повторение разминки на мате. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка через препятствие, проведение п/и «Удочка» |
| 30 | 2нноября |  |  |  |  | Разминка. Кувырок назад. | Разучивание разминки на матах с мячами, совершенствование техники выполнения различных вариантов кувырка вперед, разучивание кувырка назад, проведение п/и «Удочка»  |
| 31 | 3нноября |  |  |  |  | Кувырки вперед и назад | Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад, разучивание игры «Мяч в туннели». |
| 32 | 3нноября |  |  |  |  | Круговая тренировка |  Повторение разминки на матах с мячом, проведение круговой тренировки, проведение п\и «Мяч в туннеле» |
| 33 | 3нноября |  |  |  |  | Стойка на лопатках «Березка». | Проведение зарядки с помощью учеников, повторение техники выполнения стойки на лопатках, проведение п\и «Парашютисты». |
| **Знание о физической культуре.** |
| 34 | 4нноября |  |  |  |  | **Гимнастика ее историческое значение в жизни человека.** Стойка на лопатках «Березка», «Мост». | Знакомство с гимнастикой ее историей и значением ее в жизни человека, проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты». |
| 35 | 4н ноября |  |  |  |  | Гимнастическая комбинация.1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев2) 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. | Разучивание разминки на развитие правильной осанки, совершенствование техники выполнения гимнастических упр., проведение п\и «Волшебные елочки». |
| 36 | 4н ноября |  |  |  |  | Круговая тренировка. | Разминка на осанку, проведение круговой тренировки П\игра. |
| 37 | 1н декабря |  |  |  |  | Висы | Повторение разминки на развитие правильной осанки, выполнение различных вариантов висов, лазание и перелезаание по гимнастической стенке, проведение п/и «Белочка –защитница» |
| 38-39 | 1н декабря  |  |  |  |  | Лазание по гимнастической стенке и висы. Лазание по канату в три приема. | Разучивание разминки у гимн. стенки, повторение различных вариантов лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники виса за весом одной и двумя ногами. Техника лазания по канату в три приема. П/и «Белочка- защитница» |
| 40 | 2н декабря |  |  |  |  |  **Контрольное - тестирование акробатической комбинации.** | Разучивание разминки со скакалкой. **Проведение контрольного тестирования.** П\игра. «Белые медведи» |
| 41 | 2н декабря |  |  |  |  | Прыжки со скакалкой. | Повторение разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п/и «Горячая линия» |
| 42 | 2н декабря |  |  |  |  | Прыжки в скакалку парами, в тройках. | Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия». |
| 43-44 | 3н декабря |  |  |  |  | Упражнения на гимнастической скамейке | Разучивание разминки на координацию движений, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание упр на гимн. скамейке проведение п/и «Шмель». |
| 45 | 3ндекабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Разучивание разминки в движении, повторение упр в равновесии на гимнастической скамейке, проведение круговой тренировки, проведение п/и «Салки с домиками» |
| 46 | 4ндекабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Проведение разминки в движении, повторение упр в равновесии на гимнастической скамейке, проведение круговой тренировки, проведение п/и «Салки с домиками» |
| 47 | 4н декабря |  |  |  |  |  Варианты вращения и прыжки с обручем. | Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове». |
| 48 | 4ндекабря |  |  |  |  | Круговая тренировка. Подведение итогов второй четверти. | Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение 1-2 п/и по желанию обучающихся, подведение итогов четверти. |
| **Знание по физической культуре. Лыжная подготовка.** |
| 49 | 2н января |  |  |  |  | **Повторный инструктаж по лыжной подготовке №044;049;013; 046П** Повторение организационно – методических требовании, применяемых на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.) | Повторение организационно – методических требовании, применяемых на уроках лыжной подготовки. Историческая справка (История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева: Початова М.А., Москвин И. В.) |
| 50 | 2н января |  |  |  |  | ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1км. | Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием. |
| 51-52 | 2-3 н января |  |  |  |  | ОРУ. Повороты на лыжах переступание и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км | Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов. |
| 53 | 3 н января |  |  |  |  | ОРУ. Попеременный двушажный ход. Дист 1,5км | Разучивание попеременного двушажного хода, повторение поворотов на лыжах прыжком и переступанием, повторение ранее разученных ходов. |
| 54-55 | 3-4 н января |  |  |  |  | Одновременный двушажный ход. Дист 1,5 км | Повторение попеременного двухшажного хода, разучивание одновременного двухшажного хода. Прохождение дист 1 км. |
| 56-57 | 4н января |  |  |  |  | Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке. | Совершенствование техники лыжных ходов, повторение подъемов «полу-елочкой» и «елочкой», спуска с горы в основной стойке. |
| 58-59 | 1 н февраля |  |  |  |  | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом». | Повторение подъемов «елочкой» и «полу-елочкой», разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом». |
| 60-61 | 1-2н февраля |  |  |  |  | Передвижение и спуски на лыжах «змейкой». Прохождение дист 1 км с раздельным стартом на время  | Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом», проведение передвижения и спуска «змейкой». |
| 62 | 2н февраля |  |  |  |  | Контрольный урок прохождение дист 1 км | Прохождение дистанции 1 км, проведение катания на лыжах, спуск со склона в низкой стойке |
| 63 | 2 н февраля |  |  |  |  | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке | Разучивание техники спуска в приседе, повторение совершенствование техники ходов, разучивание п\игры «Накаты». |
| 64-65 | 3 н февраля |  |  |  |  | Эстафеты на лыжах. | Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение спуска «змейкой», проведение лыжных эстафет. |
| 66-67 | 3-4 н февраля |  |  |  |  | Подвижные игры на лыжах. | Совершенствование техники передвижения на  лыжах, повторение техники передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение п/и «Кто дальше прокатится», «Накаты». |
| 68 | 4 н февраля |  |  |  |  | Прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах. | Прохождение дистанции 1.5 км, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания. |
| 69 | 4 нфевраля |  |  |  |  | Контрольный урок по кроссовой подготовке. Контрольный урок по лыжной подготовке. | Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъемы «лесенкой», спуск в низкой стойке, торможение «плугом», повторение п\и «Накаты» |
| **Спортивные и подвижные игры.** |
| 70 | 1 н марта |  |  |  |  | Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств. Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча. | Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска и ловли высоко летящего мяча через волейбольную сетку разучивание п/и «Перекинь мяч». |
| 71-72 | 1 н марта |  |  |  |  | Броски мяча черезсетку из зоны подачи. | Повторение разминки с мячами, совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоныподачи, разучиваниеп\игры «Выстрел в небо» |
| 73-74 |  2н марта  |  |  |  |  | Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. | Разучивание разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками, проведение п/и «Пионербол» |
| 75-76 | 2-3н марта |  |  |  |  | Подача мяча черезсетку броскомодной рукойиз зоны подачи. | Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол» |
| 77-78 | 3н марта |  |  |  |  | Эстафета с мячом. | Разучивание беговой разминки, проведение эстафеты с мячом. |
| 79-80 | 4 н марта |  |  |  |  | Подвижная игра - Пионербол | Повторение разминки с мячом Проведение спортивной игры |
| 81 | 4 н марта |  |  |  |  |  Подведение итогов третьей четверти. Подвижные и спортивные игры. | Повторение беговой разминки проведение 2-3 п/игр, поведение итогов четверти |
| **Знание по физической культуре. Подвижные игры.** |
| 82 | 1напреля |  |  |  |  | Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Бросок мяча через волей больную сетку. | Разучивание разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Вышибалы через сетку» |
| 83-84 | 1н апреля |  |  |  |  | Волейбол - как вид спорта. Броски мяча через вольную сетку с дальних расстояний и точность. | Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку, разучивание упр. с мячом в парах ,разучивание п/и «Пионербол». |
| 85-86 | 2 н апреля |  |  |  |  | Волейбольные упражнения. Контрольный урок по волейболу. | Разучивание разминки с мячом в парах, проведение волейбольных упр. с мячом, повторение п/и «Пионербол». |
| 87 | 2н апреля |  |  |  |  | Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», броски набивного мяча правой и левой рукой. | Разминка с набивным мячом, повторение техники бросков н/мяча «от груди», снизу, разучивание техники броска н\мяча левой и правой рукой, проведение п/и «Точно в цель». |
| 88 | 3н апреля |  |  |  |  | Немного истории - баскетбол Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Проведение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Борьба за мяч» |
| 89 | 3н апреля |  |  |  |  | Передвижение в баскетболе. Ведение мяча. Тестирование прыжка в длину с места. | Повторение разминки, направленной на подготовку к прыжкам длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение п/и «Цепи» |
| 90 | 3 н апреля |  |  |  |  | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание. | Разучивание разминки направленной на координацию движений, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, проведение п/и «Рыбаки и рыбки» |
| 91 | 4 н апреля |  |  |  |  | Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Тестирование прыжки со скакалкой. | Повторение разминки направленной на развитие координации, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек, тест – прыжки со скааклкой.разучивание п\и «Баскетбол» |
| 92 | 4н апреля |  |  |  |  | Техника метания малого мяча на точность. Упр с тен\ мячом. | Повторение разминки на месте с мячом в движении, варианты метания и бросков мяча на точность, проведение п\и в «Баскетбол» |
| 93-94 | 4н апреля1н мая |  |  |  |  | **Контрольное - тестирование челночного бега 3х10 метров**Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10 метровИтоговый урок « Главное в баскетболе». | Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» проведение контрольного тестирования челночного бега 3х10 метров, |
| 95 | 1н мая |  |  |  |  | Беговые упражнения. Совершенствование техники бега. | Разучивание разминки в движении, проведение беговых упр, проведение с\и п/и «Баскетбол». |
| 96-97 | 1-2н мая |  |  |  |  |  Совершенствование техники бега. Короткие дистанции. Бега на 30метров и 60 метров с высокого старта. | Повторение разминки в движении, совершенствование техники бега на 60 метров, с высокого старта п\и «Вызов номеров». |
| 98 | 2нмая |  |  |  |  | Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. | Повторение разминки в движении, тест бега на 30 метров с высокого старта, повторение п\и «Командные хвостики». |
| 99 | 2н мая |  |  |  |  | Метание мяча на дальность. | Разучивание разминки в движении, проведение метания мяча на дальность повторение игры «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 100 | 3нмая |  |  |  |  |  Тестирование метания мяча на дальность. | Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение п\и «Бросай далеко, собирай быстрее». |
| 101 | 3н мая |  |  |  |  | Бег 1000м. | Разучивание разминки для подготовки к бегу, проведение бега на 1000 метров, повторение п/и «Футбол». |
| 102 |  3нмая |  |  |  |  | Бег 1500м. без учета времени | Проведение разминки в движении, проведение бега на 1500м. без учета времени |
| 103 | 4 н мая |  |  |  |  | Спортивные и подвижные игры. | Проведение разминки в движении, повторение игры «Футбол». |
| 104 | 4 н мая |  |  |  |  | Спортивные и подвижные игры. | Разучить разминку с предметами, проведение 2-3 спортивных игр по желанию обучающихся, эстафеты с передачей эстафетной палочки. |
| 105 | 4 н мая |  |  |  |  | Подведение итогов года. Спортивные и подвижные игры | Проведение разминки с приметами, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов четверти и года. |

**Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.**

**Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.**

**Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.**

**Перечень учебно-методического обеспечения**

• стандарт начального общего образования по физической культуре;

• Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2015.

• учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

• Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2015.

• методические издания по физической культуре для учителей.

• Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.

• http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»

• http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»

• интернет ресурсы: googl, yandex, википедия

**Демонстрационный материал:**

• таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;

• плакаты методические;

**Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

**Технические средства:**

• телевизор с универсальной приставкой;

• мегафон;

• стенка гимнастическая;

• скамейки гимнастические;

• перекладина гимнастическая;

• перекладина навесная;

• комплект навесного оборудования (перекладины);

• маты гимнастические;

• мячи набивные (1 кг);

• скакалки гимнастические;

• мячи малые (резиновые, теннисные);

• палки гимнастические;

• обручи гимнастические;

• кольца пластмассовые разного размера;

• резиновые кольца;

• рулетка измерительная (10 м, 50 м);

• щиты с баскетбольными кольцами;

**Домашнее задание 3 класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ урока** | **Домашнее задание** |
| **1** |  **Подготовить форму для занятий на улице.****Темы докладов (для освобожденных)** **1 Легкая атлетика – королева видов спорта.** **2Легкая атлетика – история развития спорта.** **3.Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям.** |
| **2** | **Повторение  техники высокого старта. Темы докладов (для освобожденных)** **1 Легкая атлетика – королева видов спорта.** **2Легкая атлетика – история развития спорта.** **3.Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по четвертям** |
| **3** | **Составить комплекс ОРУ. Закрепление техники высокого старта.** |
| **4**  | **Составление индивидуального режима дня школьника.** |
| **5** | **Комплекс упр. для профилактики нарушений осанки.** |
| **6** |  **Повторение техники прыжка в длину с места. Прочитать правила соревнований в беге, прыжках и метании**  |
| **7** | **Имитация прыжка в длину с разбега .Разобраться с техникой выполнения шагов разбега, отталкивания и приземления** |
| **8** | **Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в России?».** |
| **9** | **Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?».** |
| **10** | **Прыжки через  короткую скакалку. Прочитать текст» Сердце и кровеносные сосуды» стр 35-36 учебника.**  |
| **11** | **Прыжки через  короткую скакалку. Прочитать текст « Орган зрения – глаза» стр 37-42 учебника.** |
| **12** | **Равномерный бег. Прочитать текст « Орган слуха - уши» стр 42-44 учебника.** |
| **13** | **Равномерный бег .Прочитать текст «Орган осязания - кожа», «Орган вкуса - язык» стр 44-47 учебника.** |
| **14** | **Равномерный бег. Прочитать текст « Личная гигиена» стр 47-52 учебника.** |
| **15** | **Равномерный бег. Прочитать текст « Что нужно делать для укрепления мышц стоп» стр 33 учебника.** |
| **16** | **Метание  на дальность.** |
| **17-18** | **Подвижные игры с бегом и прыжками.** |
| **19-21** | **Подвижные игры с бегом и прыжками .Переброска т/мяча из руки в руку за 20 сек**  |
| **22** | **Спортивная игра футбол** |
| **23** | **Придумать свой удар по воротам.** |
| **24** | **Узнать какие варианты ударов мяча по воротам существуют.**  |
| **25** | **Знать победителей и призеров Мирового чемпионата по футболу , прошедшего в России.** |
| **26** | **Знать имена футболистов российской сборной.** |
| **27** | **Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. Самостоятельно организовать игру в футбол.** |
| **28** |  **Повторить и выполнять комплекс утренней гимнастике №3,разученный на уроке (ежедневно).****Прочитать текс «Осанка» стр 25-35 учебника.****Доклады ( для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку.**  |
| **29** | **Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» стр 31-32 учебника. Доклады ( для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку** |
| **30** |  **Повторение поворотов. Прочитать текст» Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» стр 32 учебника.** **Доклады ( для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку** |
| **31** | **Повторение поворотов. Прочитать текст » Что нужно делать для мышц ног» стр 33-35 учебника.** |
| **32** | **Повторить перекаты назад и вперед в группировке. Прочитать текст стр 123-125 учебника.** |
| **33** | **Выполнить упражнение на отжимание. Прочитать текст «Мозги и нервная система» стр 57-59 учебника.** |
| **34** | **Прочитать текст « Берегите нервную систему» стр 60-62 учебника.** |
| **35** | **Упр. для развития гибкости «мост» из положения, стоя у стены Прочитать текст стр 126-128 учебника.** |
| **36** | **Повторить шпагаты Прочитать текст стр 130-133учебника.** |
| **37** | **Прочитать текст «Что такое эмоции» стр 57-58** |
| **38** | **Прочитать текст »Органы дыхания» стр 62-65 учебника.** |
| **39** | **Прочитать текст как правильно дышать стр 64-65 учебника. Повторить гимнастическую комбинацию.** |
| **40** | **Повторить гимнастическую комбинацию. Прочитать текст органы пищеварения стр 66-67 учебника.** |
| **41** | **Прыжки через длинную скакалку с забеганием. Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 67-69 учебника.** |
| **42** | **Прыжки через длинную скакалку с забеганием Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 69-71 учебника.**  |
| **43** | **Прыжки со скакалкой. Прочитать текст «Вода и питьевой режим» стр 71-72 учебника.**  |
| **44**  | **Измерить вес, рост, окружность грудной клетки и записать в дневник самоконтроля Прочитать текст стр 85-86 учебника. . Принести на урок.** |
| **45** |  **Прыжки с короткой скакалкой. Выполнить отжимание за 20 сек**  |
| **46-47** | **Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах . Упр на пресс за 30сек.**  |
| **48** | **Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах.** |
| **49** | **Составление и  выполнение комплекса ОРУ с мячом. Подготовка лыжного инвентаря.** **Доклады на тему (для освобожденных):** **1.Хоккей на траве -знаменитости Королева (ЗагородневО.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., ПерепеловВ.Я.** **2.Знаменитые лыжники г. Королева ( М. Початова)** |
| **50** | **Выполнение подбрасывания и ловли мяча .Для учеников, слабо владевших навыками работы с мячом.****Прочитать текст «Одежда лыжника» стр 159-160 учебника** **Доклады на тему (для освобожденных):** **1.Хоккей на траве -знаменитости Королева (ЗагородневО.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., ПерепеловВ.Я.** **2.Знаменитые лыжники г. Королева ( М. Початова)** |
| **51** | **Выполнение упражнений с мячом. Прочитать текс «Лыжные ходы» стр 156-158 учебника.** |
| **52-53** | **Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением(приседанием, хлопком). Прохождение Дист 1,5 км** |
| **54-55** | **Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением(приседанием, хлопком). Прохождение Дист 1,5км** |
| **56** | **Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Повторить наклоны туловища из положения стоя.** |
| **57** | **Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой .Повторить наклон туловища.** |
| **58** | **Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.****Повторить приседание на левой и правой ноге, на двух ногах.** |
| **59** | **Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить упр на пресс** |
| **60** | **Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить отжимание.** |
| **61** | **Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Прочитать текст подъем «полу-елочкой» и спуск на лыжах стр 155-156 учебника.** |
| **62** | **Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия .Причитать текст Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» стр 157-158 учебника.** |
| **63** | **комплекс упражнений для развития равновесия. Прохождение дист. до 1500 м** |
| **64-65** | **Прохождение м дист. до 1500м** |
| **66** | **Повторить отжимание.**  |
| **67** | **Повторение приседаний.** |
| **68** | **Повторить наклоны из положения стоя.** |
| **69** | **Повторить переброски т/мяча из руки в руку.** |
| **70** | **Упр на пресс** |
| **71** | **Повторить отжимание.** |
| **72** | **Прочитать текст «Прыжок в высоту» стр 101 учебника.** |
| **73** | **Выпрыгивание и приседания- ежедневно по 20 раз.** |
| **74** |  **Упр в равновесии »Стоять одной ноге»** |
| **75** | **Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Повторить выпрыгивание »лягушка».** |
| **76-78** | **Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой. Для занятий на улице и в зале. Придумать игру для игры на последнем уроке в четверти.** |
| **79** |  **Определение пульса в  состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки.** **Темы докладов (для освобожденных)** **1.Паралимпийские игры.** **2.Правила соревнований в беге и метании.** **3. Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту.** **4. « История возникновения ГТО.** |
| **80-81** | **Определение пульса в  состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Объяснить правила игры «Пионербол» родителям.**  |
| **82** | **Выполнять упражнения для  развития силы мышц ног. Узнать историю волейбола, знать фамилии известных российских волейболистов** |
| **83** | **Выполнять упражнения для  развития силы мышц ног. Прочитать текст «Броски набивного мяча» стр 107 учебника.** |
| **84** | **Упр на пресс Определение пульса в  состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки** |
| **85** | **Повторить висы на перекладине или на шведской стенке. Комплекс упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса.** |
| **86** | **Знать название спортивных клубов по баскетболу в России.** |
| **87** | **Знать название иностранных спортивных клубов по баскетболу** |
| **88** | **Подтягивание и отжимание.** |
| **89** | **Упр на пресс- подъем туловища из положения лежа на спине.** |
| **90** | **Выполнять упражнения для  развития силы мышц ног.** |
| **91** | **Выполнение упражнений для  развития силы мышц  плечевого пояса** |
| **92** | **История возникновения спортивной игры в баскетбол. Повторить стойку баскетболиста.** |
| **93-94** | **Легкая атлетика - прочитать текст стр 96-100 учебника. Повторить технику высокого старта.** |
| **95** | **Выполнение прыжков через длинную вращающуюся скакалку с забеганием.** |
| **96-97** | **Выполнение разбега при выполнении метания мяча на дальность. . Разобраться в шагах разбега при выполнении метания мяча на дальность.****Прочитать текст «Метание мяча с места и с трех шагов» стр 104-106** |
| **98** | **Равномерный бег. Повторить отжимание.**  |
| **99** | **Равномерный бег****Знать по каким беговым длинным дистанциям проводятся соревнования.** |
| **100-101** |  **Умение самостоятельно организовать игру футбол.** |
| **102-103** | **Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр.** |
| **104** | **Придумать в какие игры будем играть по окончании года** |
| **105** | **Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр. «Жизненно важное умение» текст стр 145-152 учебни** |