**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела программы | Тема урока | Кол-во часов | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Д/з | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 1 | ***Лёгкая атлетика*** | Ходьба и бег | 3 | Вводный | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учётный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Фронтальный, индивидуальный зачёт | Комплекс 1 |  |  |
| Прыжки | 2 | Комплексный | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно -силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Зачёт, тестирование | Комплекс 1 |  |  |
| Метание | 2 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. | Зачёт, тестирование | Комплекс 1 |  |  |
| 2 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности | 7 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Текущий | Комплекс 1 |  |  |
| Учётный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу | Сдача норм без учёта времени, выполнение бега и ходьбы без остановки | Комплекс 1 |  |  |
| 3 | ***Гимнастика*** | Акробатика. Строевые упражнения | 4 | Изучение нового материала | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учётный | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оценка техники выполнения комбинации | Комплекс 2 |  |  |
| Висы. Строевые упражнения | 4 | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Учётный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. | Подтягивание: «5» - 5; «4» - 3; «3» - 1  Отжимание от скамейки: «5» - 16; «4» - 11; «3» - 6 | Комплекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок | 4 | Изучение нового материала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комбинированный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| Комплексный | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату;, выполнять опорный прыжок | Текущий | Комплекс 2 |  |  |
| 4 | ***Лыжная подготовка*** |  | 12 | Комплексный | ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим. Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке. Самоконтроль. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Отталкивание ноги в скользящем шаге. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Уровень образования навыков скользящего шага и поворота переступанием с продвижением вперёд | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении |  | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Оценить технику выполнения спуска в основной стойке. | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Дистанция 1 км.  ***Мальчики:***  «5» - 7.30;  «4» - 8.30;  «3» - 9.30;  ***Девочки:***  «5» - 8.00;  «4» - 9.00;  «3» - 9.30; | **Уметь:** выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении | Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода, скользящего шага, изменение стоек спуска. | Комплекс 3 |  |  |
| 5 | ***Подвижные игры на основе баскетбола*** |  | 16 | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу». Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Совершенствование ЗУН | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| Комплексный | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | **Уметь** владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | Текущий | Комплекс 3 |  |  |
| 6 | ***Кроссовая подготовка*** | Бег по пересечённой местности | 7 | Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м бег, 90 м ходьба). Игра «Волки во рву». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учётный | Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих мышц | **Уметь** пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. | Без учёта времени; выполнение без остановки | Комплекс 4 |  |  |
| 7 | ***Лёгкая атлетика*** | Ходьба и бег | 2 | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Учётный | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Прыжки | 2 | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
|  |  | Комплексный | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Метание | 3 | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперёд вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | Текущий | Комплекс 4 |  |  |

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к тематическому планированию по физической культуре**

**для учащихся 3 класса**

Тематическое планирование составлено на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» (В.И.Лях, А.А. Зданевич. – М.:Просвещение, 2007г) и является частью Федерального учебного плана для образовательных учреждений Российской Федерации. Она разделена на три программы: программа для 1 – 4 классов, 5 – 9 классов и 9 – 10 классов.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

Для прохождения программы по физическому воспитанию в учебном процессе в начальной школе используются следующие учебники.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Уровень программы | Программа | Тип классов | Кол – во часов | Учебники |
| Базовый | Авторская | 1 – 4 | 2 | Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.:  Просвещение, 2005г |
| углублённый | Авторская | 1 - 4 | 3 | Лях, В.И. Мой друг физкультура: 1-4 кл. – М.:  Просвещение, 2005г |

В программе В.И. Ляхап, 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). 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 усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго класса. Отличительной особенностью преподавания физической культуры в первом классе является игровой метод. Большинство заданий учащимся первого класса запланировано в форме игры.

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

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 -4 классах составлено в соответствии с программой.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 3 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 3 |
| 1 | ***Базовая часть*** | **52** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | В процессе урока |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 |
| 1.4 | Лёгкоатлетические упражнения | 14 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 12 |
| 1.6 | Кроссовая подготовка | 14 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | **16** |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 16 |

**Уровень подготовки обучающихся**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- о способах и особенностях движений, передвижений;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Учащиеся должны уметь:**

- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

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

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля**

**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.

**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 и тестирование физических качеств.

**Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

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

Водные процедуры. Овладение приёмами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

**Подвижные игры**

**1 – 4 классы.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасности.

**Гимнастика с элементами акробатики**

**1 – 4 классы.** Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

**Лёгкоатлетические 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. ПОНЯТИЯ:** *эстафета, темп, длительность бега;* команда «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**Лыжная подготовка**

**1 – 4 классы.** Учащиеся должны знать правила поведения на занятиях лыжной подготовки. Как подобрать лыжи и палки по росту. Как правильно сложить и нести лыжи.

В **1 классе** программой предусмотрен следующий учебный материал: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, спуск в стойке устойчивости, подъём «лесенкой» наискось, поворот переступанием вокруг задних концов лыж, непрерывное передвижение до 1,5 км.

Во **2 классе** учебный материал по сравнению с 1 классом остаётся без изменений. Однако все способы передвижения выполняются на усложнённом рельефе местности.

В содержание учебного материала для учащихся **3 класса** входят следующие способы передвижения на лыжах: скользящий шаг, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

В **4 классе** продолжается изучение техники скользящего шага, попеременного двухшажного хода, одновременного бесшажного хода и поворота переступанием в движении, начатое в предыдущих классах. Программой предусмотрено обучение новым способам: спуску в низкой стойке и подъёму «полуёлочкой».

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30м с высокого старта с опорой на руку, с | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лёжа, кол-во раз | 5 | 4 |
| К выносливости | Бег 1000м | Без учёта времени | |
| К координации | Челночный бег 3х10м, с | 11,0 | 11,5 |

Аттестация учащихся планируется по четвертям с учётом результатов текущих оценок и результатов тестирования по каждому разделу программы.

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

* На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
* Овладение школой движения;
* Развитие координационных и кондиционных способностей;
* Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
* Выработку представлений об основных видах спорта;
* Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;
* Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения воздействовать с ними в процессе общения, занятий.

**Министерство образование и науки РТ**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Набережноморквашская средняя общеобразовательная школа»**

**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**

**Согласовано Согласовано Утверждаю**

**Зам-ль дир-ра по УВР руководитель МО директор школы**

**\_\_\_\_\_\_Тюрина Е .Е . \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ Кириллова Н.Л**

**«\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2010 г**

**Рабочая программа**

**учебного курса физическая культура**

**3 класс, базовый уровень**

**Разработана**

**Салимов И. Р.**

**учителем физической культуры**

**с.Набережные Моркваши**

**2010 г.**