

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сортовская основная общеобразовательная школа

Согласовано:
Зам.директора по УВР
 (Попова О.Г.)
« 23 » августа 2019 г.

Утверждено:
Директор МБОУ Сортовская оош
 (Кузьмина В.Г.)
Приказ № 129
От « 23 » августа 2019 г.



Рабочая учебная программа
по физической культуре для 3 класса
(наименование учебного предмета)

уровень обучения: базовый,
уровень образования: начальное общее
срок реализации: 1 год

Учитель Сибгатулина О.В..

д.Сорты, 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, на основании требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования.

I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

II. Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых

соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивнооздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, поворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

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

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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

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

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у

гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лёжа; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями;

повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Тематический план

3 класс

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Кол-во контрольных, зачётов	Кол-во практических
1.	Знания о физической культуре.	8	-	-
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения	30	3	26
3	Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики	29	2	24
4.	Лыжная подготовка	17	1	15
5.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)	18	3	14
	Всего:	102	9	79

3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8

4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во)	м	80	70	60

	раз/мин.)	д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10

10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

III. Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3классе

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата по факту
Знания о физической культуре.			
1	Твой организм (основные части тела человека. Основные внутренние органы.) Личная гигиена. Вода и питьевой режим. Первая помощь при травмах.		
2	Инструктаж по ТБ		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.			
3	Повторение. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Пустое место».		
4	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Подвижные игры «Класс, смирно!», «Салки».		
5	Повторение. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы с преодолением 3 – 4 препятствий. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Салки парой».		

6	Повторение. Разновидности ходьбы (с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3 – 4 препятствий). Подвижные игры «Запретное движение», «Пустое место».		
7	Разновидности бега. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Белые медведи».		
8	Разновидности бега. Бег приставными шагами правым и левым боком вперед, захлестыванием голени назад. Подвижная игра «Белые медведи».		
9	Бег в коридорчике 30 – 40 м из различных исходных положений (ИП) с максимальной скоростью. Подвижная игра «Космонавты».		
10	Высокий старт (техника). Подвижная игра «Космонавты».		
11	Повторение. Высокий старт (техника). КУ – бег 30 м на результат. Подвижная игра «Вызов номеров».		
12	Бег с изменением скорости, направления. КУ – челночный бег 3 x 10 м на результат. «Круговая эстафета» в парах (расстояние 15 – 30 м).		
13	Медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Белые медведи».		
14	КУ – бег 1000 м. Повторение. Прыжок в длину с места (техника). Подвижная игра «Прыжки по полоскам».		
15	Прыжки с поворотом на 180°, по разметкам. КУ – прыжок в длину с места на результат. (См. «Учебные нормативы») Подвижная игра «Удочка».		
16	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания 30 – 50 см). Прыжки через короткую гимнастическую скакалку 2 x 50 р. Подвижная игра «Волк во рву».		
17	Повторение. Прыжок в длину с разбега (через гимнастическую скамейку). Многоскоки (тройной, пятерной с места). Эстафета с преодолением препятствий.		
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх. Подвижная игра «Метко в цель». КУ – метание малого мяча в цель с места (См. «Учебные нормативы»).		

	Подвижная игра «Точный расчет».		
19	Инструктаж по ТБ (инструкция № 021,027). Повторение. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Снайпер».		
20	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении (в парах). Подвижная игра «Салки парой».		
21	Ловля и передача мяча на месте и в движении (В треугольниках, квадратах, кругах). Эстафета с набивными мячами.		
22	КУ – ловля и передача мяча в парах. Упражнение с набивными мячами (в парах). Подвижная игра «Снайпер».		
23	Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
24	КУ – броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат (См. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Снайпер».		
25	Ведение мяча с изменением направления. Повторение. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
26	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
27	Повторение. Ведение мяча с изменением направления. Эстафета с ведением мяча. Броски мяча в кольцо. Подвижная игра «Метко в цель».		
Физическое совершенствование.			
Гимнастика с элементами акробатики			
28	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,027,052,057,061). Основы знаний. Значение напряжения и расслабления мышц. Повторение. Кувырок вперед (техника). Эстафета с гимнастическими скакалками.		
29	Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой). Повторение. Кувырок вперед. Подвижная игра «Салки».		
30	2 – 3 кувырка вперед. Повторение. Перекаты в группировке (с последующей опорой руками за головой).		
31	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед. КУ – наклоны вперед сидя на полу (тест на гибкость).		
32	КУ – 2 – 3 кувырка вперед (по технике исполнения). Упражнения на гибкость в парах.		

33	Повторение. Стойка на лопатках. Перекаты в группировке.		
34	Повторение. Стойка на лопатках, согнув ноги и перекатом вперед в упор присев.		
35	Повторение. 2 – 3 кувырка вперед, перекаты в группировке. «Мост» из положения лежа на спине.		
36	Повторение. «Мост» из положения лежа на спине. Акробатическое соединение (упор присев, 2 – 3 кувырка вперед, перекатом назад лечь на спину, «мост», группировка, перекатом вперед в упор присев, встать).		
37	КУ – «мост» из положения лежа на спине (по технике исполнения). Повторение. Акробатическое соединение (См. урок № 36)		
38	КУ – акробатическое соединение (по технике исполнения). Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 секунд (количество раз).		
39	Подтягивание в висе на прямых руках (на высокой перекладине – мальчики, на низкой – девочки).		
40	Повторение. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра.		
41	КУ – поднимание прямых ног под углом 90° (количество раз, см. «Учебные нормативы»).		
42	Перетягивание каната. Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
43	КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»). Подвижные игры «Пожарные на учении», «Вызов номеров».		
44	Повторение. Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись.		
45	Повторение. Лазание по наклонной скамейке (в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками).		
46	Лазание по гимнастической стенке (с одновременным перехватом рук и перестановкой ног). Эстафета с лазанием по гимнастической стенке.		
47	Лазание по канату. КУ – подтягивание (См. «Учебные нормативы»).		
48	Повторение. Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.		
Лыжная подготовка			
49	Знания о физической культуре. Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами длякрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания,		

	требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Инструктаж по ТБ (инструкция № 019, 021,025,027,057).		
50	Основы знаний. Требования к учащимся на уроках лыжной подготовки. Повторение. Переноска и надевание лыж. Передвижение скользящим шагом (дистанция до 1000 м)		
51	Повторение. Повороты переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение на лыжах скользящим шагом. Подвижная игра «Веер».		
52	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками (техника). Подвижная игра «Пустое место».		
53	Повторение. Передвижение на лыжах(дистанция 1200 м) скользящим шагом с палками. КУ – повороты на месте (вокруг носков и пяток лыж). Подвижная игра «Лыжный поезд».		
54	Попеременный двухшажный ход (без палок). Равномерное прохождение дистанции 1000 м. Подвижная игра «Лыжный поезд».		
55	КУ – скользящий шаг (по технике исполнения). Повторение. Попеременный двухшажный ход (без палок). Подвижная игра «Шире шаг»..		
56	Попеременный двухшажный ход (с палками). Повторение. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Быстрый лыжник».		
57	Повторение. Попеременный двухшажный ход (с палками). КУ – подъем ступающим шагом (по технике исполнения).		
58	Повторение. Попеременный двухшажный ход. Подъем «лесенкой» (техника). Подвижная игра «Шире круг».		
59	КУ – Попеременный двухшажный ход (по технике исполнения). Повторение. Подъем «лесенкой». Подвижная игра «Пустое место».		
60	КУ – Подъем «лесенкой» (по технике исполнения). Спуск в высокой стойке (техника). Подвижная игра «Слалом».		
61	Повторение. Подъемы в гору, спуск в высокой стойке. Подвижная игра «Слалом».		
62	Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 1500 м на лыжах.		
63	Повторение. Спуск в низкой стойке (техника). Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		
64	Повторение. Подъемы в гору, спуски. Прохождение дистанции 2000 м на лыжах.		

65	КУ – спуски с горы в высокой и низкой стойке (по технике исполнения). Подвижная игра «Слалом».		
66	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
67	Прохождение дистанции 1000 м на лыжах с ускорениями 3 – 4 раза по 40 – 60 м. Повторение. Подъемы, спуски.		
Физическое совершенствование. Гимнастика с элементами акробатики			
68	Инструктаж по ТБ (инструкция № 017,021,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки.		
69	Строевые упражнения. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!» Построение в две шеренги. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Космонавты».		
70	Повторение. Строевые упражнения (см урок № 70). Перестроение двух шеренг в два круга.		
71	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Подвижные игры «Белые медведи», «Космонавты».		
72	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
73	Повторение. Спортивные упражнения (см. уроки № 70,71). Подвижная игра «Вызови по имени».		
74	Повторение. Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м).		
75	Повороты на носках и одной ноге Подвижная игра «Салки парой».		
76	Ходьба по бревну приставными шагами; приседание и переход в упор присев		
77	Повторение. Повороты на носках и одной ноге. Подвижная игра «Пустое место».		
Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Спортивные игры (элементы)			
78	Инструктаж по ТБ (инструкция № 018,021,025,027,052). Основы знаний. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Танцевальные шаги: галопа и польки в парах. Русский медленный шаг. Подвижная игра «Белые медведи».		
79	Повторение. Танцевальные шаги галопа и польки в парах; русский медленный шаг (под музыкальное сопровождение). Подвижные игры, эстафеты (по желанию детей).		
80	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега – разучить.		

	Подвижная игра «Смена сторон».		
81	Повторение. Разновидности ходьбы и бега. Прыжок в высоту с прямого разбега. Многоскоки. Учет – полоса препятствий. Подвижная игра «Вызов номеров».		
82	Разновидности ходьбы и бега – учет (по технике исполнения). Прыжок через скакалку (2 – 3 серии по 30 – 40 прыжков). Подвижная игра «Смена сторон».		
83	Повторение. Прыжок в длину с места и с разбега. Метание малого мяча с места в вертикальную цель (2x2 м) с расстояния 3 – 4 м. Учет – наклоны вперед сидя. Подвижная игра «Попади в мишень».		
84	Повторение. Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (обруч) с расстояния 3 – 4 м. Учет – прыжок в длину с места.		
85	Учет – метание малого мяча в цель. Бег с ускорениями до 30 м. «Круговая эстафета»		
86	Учет – бег 30 м на результат. Метание малого мяча на дальность. Эстафета «К своим флажкам». Учет – бег до 6 минут.		
87	Прыжки через скакалку, многоскоки (3 – 5 прыжков). Подвижная игра «Лисы и куры»		
88	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Прыжки с места и с разбега. Подвижная игра «Волк во рву».		
89	Учет – подтягивание. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков (по желанию детей).		
90	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
91	Повторение. Прямой нападающий удар. Верхняя прямая подача. Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Учебная игра в волейбол.		
92	КУ – прыжок в длину с места на результат.		
93	Бег по пересеченной местности до 20 минут.		
Спортивные игры (элементы)			
94	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр.		
95	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).		

96	Повторение. Передача мяча и ловля в парах на месте. Подвижная игра «Мяч капитану».		
97	Учет – броски и ловля мяча (тест на ловкость). Подвижная игра «Мяч в корзину».		
98	Повторение. Ведение мяча в шаге. Броски мяча (ударом о стену и ловле его с расстояния 3 – 6 м) Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй».		
99	Повторение. «Школа мяча». Ведение мяча в шаге. Учет – челночный бег 3х10 м. Подвижные игры и эстафеты с мячами.		
100	Отбивание мяча кулаком через сетку. Повторение. Передача мяча. Учебная игра в волейбол.		
101	Повторение. Нижняя прямая подача. Прием подачи. Учебная игра в волейбол.		
102	Повторение. Прием подачи. Нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.		

Приложение №1

Входной тест по физической культур 3 класс.

Выполнил(а)-----

Вопрос № 1

Как часто сейчас проводятся Олимпийские игры?

- 1 раз в 3 года
- 1 раз в 4 года
- каждый год
- 2 раза в год

Вопрос № 2

В какой игре не нужен мяч?

- волейбол
- футбол
- бадминтон
- баскетбол

Вопрос № 3

Выберите вариант ответа со всеми способами закаливания

- обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа

- грение, обтирание, обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах
- обливание, приём контрастного душа, купание в водоёмах

Вопрос № 4

Выберите вариант ответа со всеми способами естественного передвижения

- бег, ходьба, прыжки
- бег
- ходьба
- бег и ходьба

Вопрос № 5

Что используется для измерения массы человека?

- рулетка
- весы
- термометр
- тонометр

Вопрос № 6

Какие части тела должны касаться стены при правильной осанке?

- затылок, лопатки, ягодицы и икроножные мышцы
- затылок, лопатки и ягодицы
- затылок, лопатки, ягодицы, икроножные мышцы и пятки
- затылок, лопатки и пятки

Вопрос № 7

Выберите вариант ответа с основными физическими качествами

- сила, быстрота и выносливость
- сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие
- сила, быстрота, выносливость и гибкость
- сила и быстрота

Вопрос № 8

Выберите вариант ответа с правильно написанным Олимпийским девизом

- "Быстрее, выше, сильнее!"
- "Сильнее, выше, быстрее!"
- "Выше, быстрее, сильнее!"
- "Выше, сильнее, быстрее!"

Вопрос № 9

Какое физическое качество развивает упражнение "Цапля"?

- выносливость

- координация
- быстрота
- ловкость

Вопрос № 10

Какое физическое качество развивает бег на длинные дистанции?

- выносливость
- координация
- ловкость
- гибкость

Приложение №2

Итоговый тест за год для 3 класса по физической культуре.

Вариант 1.

1.Каким видом спорта занимается Евгений Плющенко:

- А. Плавание
- Б. Фигурное катание
- В. Лыжный спорт

2.Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

3.Ловкость – это:

- А. Умение жонглировать
- Б. Умение лазать по канату
- В. Способность выполнять сложные движения

4.Подвижные игры помогут тебе стать:

- А. Умным
- Б. Сильным
- В. Ловким, метким, быстрым, выносливым

5. Командные спортивные игры это:

- А. Теннис, хоккей, шашки
- Б. Футбол, волейбол, баскетбол
- В. Бадминтон, шахматы, лапта

6. Что такое выносливость?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность с помощью мышц производить активные действия

7. Гибкость – это:

- А. Умение делать упражнение « ласточка»
- Б. Умение садиться на « шпагат»
- В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов

8.Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева

- А. Прыжки в длину
- Б. Прыжки в высоту
- В. Прыжки с шестом

9. Кто первым ввёл в российской армии для солдат физическую подготовку и закаливание?

- А. Георгий Жуков
- Б. Александр Суворов
- В. Михаил Кутузов

10. В какой стране зародились Олимпийские игры?

- А. Греция
- Б. Египет
- В. Болгария

Вариант 2.

1. Какой отдых НЕ способствует сохранению здоровья?

- А. Прогулки
- Б. Компьютерные игры
- В. Спортивные игры

2. Выбери физические качества человека:

- А. Доброта, терпение, жадность
- Б. Сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость
- В. Скромность, аккуратность, верность

3. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

4. Богатырь – это:

- А. Сильный человек
- Б. Человек физически крепкий и трудолюбивый
- В. Высокий человек

5. Почему надо чаще мыть руки?

- А. Чтобы не заболеть
- Б. Чтобы сохранить кожу
- В. Чтобы руки были красивыми

6. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Часами сидеть за компьютером
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

7. Что относится к правилам здорового образа жизни?

- А. Покупка лекарств
- Б. Обильное питание
- В. Занятие спортом

8. Гимнастика бывает:

- А. Художественной
- Б. Спортивной
- В. Спортивной, художественной и ритмической

9. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде

Б. Способность сохранять устойчивое положение тела

В. Способность ходить по бревну

10.Алина Кабаева- это:

А. Лыжница

Б. Теннисистка

В. Гимнастка

Ответы:

Вариант	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	б	в	в	в	б	а	в	б	б	а
2	б	б	а	б	а	в	в	в	б	в

Оценивание:

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Оценка «5»: 8-10 баллов

Оценка «4»: 6-7 баллов

Оценка «3»: 4-5 баллов

Оценка «2»: менее 4 баллов

Уровень физической подготовленности учащихся 9 - 10 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			Низкий	Средн ий	Высокий	Низкий	Средн ий	Высокий
			Мальчики			Девочки		
1.	Скоростные	Бег 30 м, сек.	6,8 и выше	6,5	5,1 и ниже	7,0 и выше	6,6	5,3 и ниже
2.	Координацион ные	Челночный бег 3x10 м, сек.	10,2	9,6	8,8	10,8	10,3	9,3
3.	Скоростно-си ловые	Прыжок в длину с места, см	120	145	175	110	140	160
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	800 и менее	1000	1200	600 и менее	850	1000
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	1 и ниже	3-5	7,5 и выше	2 и ниже	5-8	11,5 и выше
6.	Силовые	Подтягивание на высокой	1	4	5	-	-	-

		перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)						
		на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз (девочки)	-	-	-	3	10	16

Контрольные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств

№ п/п	Контрольные упражнения	Нормативы					
		мальчики			девочки		
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Челночный бег 3*10 м (с)	8.8	9.6	10.2	9.3	10.3	10.8
2	Бег 30 м с высокого старта (с)	5.1	6.5	6.8	5.3	6.6	7.0
3	Многоскоки, 8 прыжков (м)	9	7	5	8.8	6.8	4.8
4	Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток (раз)	4	3	1	3	2	1
5	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	4	1	-	-	-
6	Подтягивание на низкой перекладине (раз)	-	-	-	16	10	4
7	Ходьба на лыжах 1000 м (мин)	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
8	Ходьба на лыжах 2000 м	Без учета времени					

