

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя образовательная школа №30 с. Романовка**

«утверждаю»:

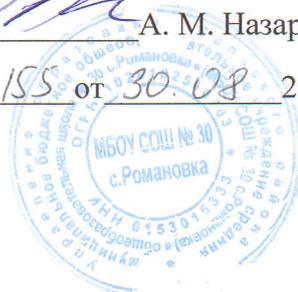
Директор МБОУ СОШ №30

с. Романовка



А. М. Назаренко

Приказ № 155 от 30.08.2021г.



## **Рабочая программа**

начального общего образования

по физической культуре

в 3 классе

на 2021-2022 учебный год

Учитель: Пономарь Александр Николаевич

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре в 1 классе разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, рекомендациями Примерной основной образовательной программы начального общего образования, в соответствии с действующим законодательством в сфере образования.

### Цель программы

- освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

### Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (Умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Решая задачи физического воспитания, необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

### Задачи физического воспитания направлены на:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

### **Планируемые результаты изучения учебного предмета «Физическая культура»**

#### **Ученик научится:**

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

#### **Ученик получит возможность научиться:**

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

## Содержание учебного предмета физическая культура

### 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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок 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, махи. Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами мах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись. 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.

**Кроссовая подготовка.** Передвижение шагом и бегом; повороты; спуски; подъёмы; преодоление препятствий.

**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 кроссовой подготовки: эстафеты в передвижении по пересеченной местности и с препятствиями, 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.

Гандбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в цель; подвижные игры на материале гандбола.

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 полушпагаты 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 асимметрическими 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 вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**На материале кроссовой подготовки.** Развитие координации: перенос тяжести тела с ноги на ногу (на месте, в движении, прыжком с опорой на препятствие); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, спуск с горы с изменяющимися стойками; подъем в гору в разных стойках и с разной скоростью.

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 кроссовой подготовки:** эстафеты в передвижении по пересеченной местности, 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 (пионербол):** подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола (пионербола).

Раздел, название	Вопросы воспитания
<p><i>Легкая атлетика.</i> Беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Метание малого мяча.</p>	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p><i>Гимнастика с основами</i></p>	<p>- Знать гигиенические основы организации</p>

<p><b>акробатики.</b>          Организующие команды и приёмы.          Акробатические упражнения и комбинации.          Опорные прыжки.          Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).          Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.</p>	<p>самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах;          - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости;          - осознавать значение страховки и выполнять страховку во время занятий;          - знать методические основы выполнения гимнастических упражнений;          - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;          - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
<p><b>Спортивные игры и подвижные игры.</b>  <b>Баскетбол.</b> Игры по правилам баскетбола.  <b>Волейбол.</b> Игры по правилам волейбола (пионербола).  <b>Футбол.</b> Игры по правилам футбола.  <b>Подвижные игры.</b> Игра по правилам.</p>	<p>- Знать терминологии игр и достижения российских спортсменов в различных игровых видах спорта;          - знать правила и организацию проведения соревнований;          - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований;          - уметь выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;          - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
<p><b>Кроссовая подготовка.</b>          Длительный бег на выносливость.</p>	<p>- Формировать понимание влияния возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность;          - уметь анализировать техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу;          - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;          - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта;          - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>

**календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	часы
<b>Знания о физической культуре</b>			
1	Инструктаж по ТБ. Организм человека и его функции. Физическое развитие учащихся.	2.09	1
2	Техника безопасности на занятиях по кроссовой подготовке. Закаливание. Органы дыхания. Профилактика травматизма. Первая помощь при травмах. Физическая подготовленность - тесты.	3.09	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности. Легкоатлетические упражнения.</b>			
3	Повторение. Разновидности ходьбы (обычная, на носках, в полуприседе с различным положением рук). Разновидности ходьбы с различным положением рук под счет учителя (коротким, средним и длинным шагом). Круговая эстафета с бегом Подвижная игра «Класс, смирно!».	7.09	1
4	Ходьба с заданиями. Ходьба на месте и по узкому коридору, остановка по сигналу. Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Эстафета с бегом .	9.09	1
5	Ходьба с подсчетом и высоким подниманием бедра в колонне по одному. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Быстро по своим местам».	10.09	1
6	Повторение. Ходьба с преодолением 2 – 3 препятствий по разметкам. Подвижные игры «Слушай сигнал», «Запрещенное движение».	14.09	1
7	Бег 30 м на результат. Подвижная игра «Смена сторон».	16.09	1
8	Челночный бег 3 x 10 м на результат. Повторить многоскоки. Эстафеты с бегом на скорость.	17.09	1
9	Прыжок в длину с места. Прыжки на одной и двух ногах (на месте, с поворотом на 90°, с продвижением вперед). Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Удочка».	21.09	1
10	Бег 1000 м в чередовании с ходьбой. Подвижные игры «Запрещенное движение», «Вызов номеров».	23.09	1
11	Бег с преодолением препятствий (мячи, палки). Повторение. Прыжок в длину с места (техника).	24.09	1
12	<b>Инструктаж по ТБ на занятиях по подвижным и спортивным играм.</b> Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с большими мячами. Подвижная игра «Школа мяча».	28.09	1
13	Броски набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из-за головы вперед – вверх на результат. Подвижная игра «Гонка мячей».	30.09	1
14	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении (шагом и бегом). Броски мяча в цель (кольцо, щит, обруч). Подвижная игра «Мяч в корзину».	1.10	1
15	Повторение. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Мяч водящему».	5.10	1
16	Ловля и передача мяча на месте и в движении (от груди, снизу, сверху) в парах, в кругу, в шеренгах. Подвижная игра «Мяч водящему».	7.10	1
17	Повторение. Стойка игрока и передвижение игрока в стойке. Комплекс ОРУ с большими мячами. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	8.10	1
18	Броски набивного мяча двумя руками (от груди, из-за головы, снизу) вперед – вверх. подтягивание (см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Мяч водящему».	12.10	1
19	<b>Техника безопасности на занятиях кроссовой подготовки.</b> Повторение. Техника бега по пересеченной местности. (постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	14.10	1
20	Бег с ускорениями от 15 – 20 м из различных исходных положений.	15.10	1

	Подвижная игра «К своим флажкам»		
21	Повторение. Техника бега в гору.(постановка стопы, отталкивание, положение туловища, вынос бедра, работа рук). Подвижные игры «К своим флажкам», «Салки».	19.10	1
22	Эстафета с преодолением препятствий. Преодоление рва и поворот вокруг препятствия. Подвижная игра «Вызов номеров».	21.10	1
23	Бег с изменением направления движения, темпа (коротким, средним и длинным шагом). Подвижные игры «Салки», «Заяц без дома».	22.10	1
24	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Повторение. Бег с изменением направления движения, темпа. Подвижные игры «Заяц без дома», «Вызов номеров».	26.10	1
25	Бег по размеченным участкам дорожки. Бег на выносливость до 1,5 км. Подвижные игры «Заяц без дома».	9.11	1
26	Равномерный медленный бег до 6 минут в чередовании с ходьбой. Подвижная игра «Найди свою пару».	11.11	1
	<b>Спортивные и подвижные игры</b>		
27	ТБ на занятиях по спортивным настольным играм. Повторить правила игры в шашки.	12.11	1
28	Зачет; правила игры, расположение доски и фигур. Выполнение хода, взятие фигур, превращение, окончание игры. Учебная игра.	16.11	1
29	Учить «треугольник Петрова». Учебная игра.	18.11	1
30	Зачет - «треугольник Петрова». Учебная игра.	19.11	1
31	Учить тактику игры в нападении. Учебная игра.	23.11	1
32	Зачет - показать тактику игры в нападении. Учебная игра.	25.11	1
33	Повторять тактические действия в учебной игре.	26.11	1
34	Зачетная игра-соревнование.	30.11	1
35	Зачетная игра-соревнование.	2.12	1
36	<b>ТБ на занятиях по гимнастике.</b> Кувырок вперед <b>Зачет</b> – наклоны вперед, сидя на полу (тест на гибкость).	3.12	1
37	Повторение. Кувырок вперед. Эстафета с элементами акробатики.	7.12	1
38	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. Подвижная игра «Пятнашки».	9.12	1
39	Повторение. Упражнение в вися стоя и лежа, в вися спиной к гимнастической стенке. <b>Зачет</b> – поднимание прямых ног поуглом 90° (см. «Учебные нормативы»).	10.12	1
40	Подтягивание в вися на прямых руках – мальчики; подтягивание в вися лежа согнувшись – девочки. Подвижная игра «Перетяни канат».	14.12	1
41	<b>Зачет</b> – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая; см. «Учебные нормативы»). Подвижная игра «Два мороза».	16.12	1
42	Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Два мороза».	17.12	1
43	Повторение. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на гимнастической скамейке. <b>Зачет</b> – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (см. «Президентские состязания»).	21.12	1
44	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками Эстафета с подлезанием и перелезанием.	23.12	1
45	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Эстафета с лазаньем по гимнастической стенке.	24.12	1
46	Повторение. Лазание по гимнастической скамейке и гимнастической стенке. Эстафета	28.12	1
47	Лазание по канату произвольным способом. Полоса препятствий.	11.01	1
48	Освоение лыжных ходов. Основные требования к одежде и обуви, требования к температурному режиму. Понятие об обморожении.	13.01	1
			1
49	Инструктаж по ТБ на занятиях легкой атлетике. Повторить специальные упражнения	14.01	1

	прыгуна. Зачет д/з (пистолетик).		
50	Повторить специальные упражнения прыгуна. Повторить прыжки в высоту.	18.01	1
51	Зачет - специальные упражнения прыгуна. Повторить прыжки в высоту способом «перешагивание».	20.01	1
52	Повторять технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	21.01	1
53	Совершенствовать (продолжать обучение) технику прыжка в высоту способом «перешагивание».	25.01	1
54	Зачет прыжки в высоту с малого разбега через веревочку.	27.01	1
55	Повторять прыжки в высоту с разбега (техника выполнения).	28.01	1
56	Зачет - прыжки в высоту с разбега (техника выполнения).	1.02	1
57	Зачет-соревнование по прыжкам в высоту.	3.02	1
58	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр. Повторить упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». «Охотники и утки».	4.02	1
59	Зачет ОРУ с мячами на месте и в движении. Учить передачи и ловлю 2 руками. Игра.	8.02	1
60	Продолжать учить ловлю и передачи мяча в игре. Упражнения с мячами на скорость.	10.02	1
61	Зачет упражнения с мячами на скорость, повторить ведение, ловлю и передачи в игре.	11.02	1
62	Зачет ведение мяча в играх и эстафетах. Повторить броски мяча 1 кг. Знакомить с игрой пионербол.	15.02	1
63	Повторение. ОРУ с мячами. Броски малого мяча в цель. Ловля и передачи мяча в игре пионербол.	17.02	1
64	Повторить броски мяча в цель. Зачет ловля и передачи мяча в игре.	18.02	1
65	Повторить игры-эстафеты с мячами. Подвижная игра «перестрелка».	22.02	1
66	Зачет перебрасывание и ловля мяча через сетку. Продолжать учить игру «перестрелка». д/з (длина).	24.02	1
67	Повторить игры-эстафеты с мячами. Учить перебрасывание мяча 1 и 2 руками в подвижной игре «перестрелка».	25.02	1
68	Зачет действия игроков в игре. Повторить ОРУ с мячами на гибкость. Повторить перебрасывание мяча. Д/з (сила).	1.03	1
69	Зачет д/з (наклоны). Закрепить упражнения с мячами в игре.	3.04	1
70	Повторить игры-эстафеты с мячами. Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д/з	4.03	1
71	Зачет д/з (сгибание рук). Продолжать учить действия в подвижной игре «перестрелка». Д/з	10.03	1
72	Развитие скорости в играх-эстафетах. Повторить действия в подвижной игре «перестрелка».	11.03	1
73	Зачет действия игроков в команде. Игра. Д/з (пресс).	15.03	1
74	Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д\з повторить.	17.03	1
75	Повторить действия в подвижной игре «перестрелка». Д\з повторить.	18.03	1
76	Зачёт – д/з (пресс в висте). Подвижная игра «перестрелка».	29.03	1
77	Развитие ловкости и координации в игре, повторить командные действия. Д/з.	31.03	1
<b>Способы двигательной (физкультурной) деятельности.</b>			
78	ТБ на занятиях кроссовой подготовки. Разновидности ходьбы и бега – бег в чередовании с ходьбой до 1,5 км. Подвижная игра «Смена сторон».	1.04	1
79	Повторение. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. без учета времени. Игра «Выше ноги от земли».	5.04	1
80	Зачет -Кросс 300 м.	7.04	1
81	Зачет - Кросс 500 м и 600 м	8.04	1
82	Зачет - Кросс 1000 м	12.04	1
83	ТБ на занятиях по легкой атлетике. Прыжки с места и с разбега. Метание малого	14.04	1

	мяча в цель с места. Подвижная игра «Волк во рву».		
84	Повторение. Прыжок в длину с места. Многоскоки (до 8 прыжков). Метание мяча.	15.04	1
85	<b>Зачет</b> – прыжок в длину с места на результат. Повторение. Многоскоки (до 8 прыжков). Метание мяча. Прыжки в длину с разбега. Эстафета со скакалками.	19.04	1
86	Зачет - Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2) с 4 – 5 м. Прыжки с разбега.	21.04	1
87	<b>Зачет</b> – прыжки в длину с разбега на результат. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «Метко в цель».	22.04	1
88	Повторение. Метание малого мяча в цель. <b>Зачет</b> – челночный бег 3 x 10 м (см. «Учебные нормативы»).	26.04	1
89	<b>Зачет</b> – бег 30 м на результат (высокий старт). Метание мяча. Подвижная игра «Белые медведи».	28.04	1
90	<b>Зачет</b> – Метание малого мяча на дальность. Бег до 1 км. Игра «Лиса и куры».	29.04	1
91	<b>Зачет</b> – бег 1000 м.	5.05	1
92	Инструктаж по ТБ. Основы знаний. Правила поведения и безопасности. Названия и правила игр. Повторить упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». «Охотники и утки».	6.05	1
93	Повторение. Упражнения с большими мячами на месте и в движении «Школа мяча». Подвижные игры «Мяч капитану», «Гонка мячей» (3 вариант).	10.05	1
94	<b>Зачет.</b> Ловля и передача мяча на месте в парах и в движении. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	12.05	1
95	Повторить подвижные игры с мячами, с элементами спортигр.	13.05	1
96	ТБ на занятиях по гимнастике. <b>Зачет</b> – упражнения для развития силы на гимнастической стенке (пресс)	17.05	1
97	Повторение. Ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи. Подвижная игра «Челночный бег». Упражнения в висах (подтягивание).	19.05	1
98	Зачет - ходьба по бревну с перешагиванием через набивные мячи, повороты на месте. Подвижная игра «Слушай сигнал». Повторить подтягивание.	20.05	1
99	Определение уровня физического развития, подвижная игра.	24.05	1

По программе во 3 классе 99 часов. В соответствии с расписанием уроков, календарным учебным графиком МБОУ СОШ № 30 с. Романовка на 2021-2022 учебный год, а также государственными праздниками, программа будет реализована за 99 часов

Рассмотрено:

Согласовано:

Протокол заседания

заместитель директора поУВР

Методического совета от \_\_\_\_\_ № \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Краснояружская О. В.

Руководитель МС \_\_\_\_\_ Краснояружская О. В.

