**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре в 3 классе разработана в соответствии:

1. Приказа Минобрнауки РФ от 7.04.2014г. № 276 «Об утверждении порядка проведения аттестации педагогических работников».
2. Профессионального стандарта педагогической деятельности от 18.10.2013г. №544 Н.
3. Приказа Минобразования Ростовской области от 5.08.2008 № 503.
4. Письма Минобразования от 8.08.2014г. № 24/4.1.1-485/м «О примерном порядке утверждения и примерной структуре рабочих программ».
5. Письма от 26.08.2014г. № 24/4.1.1 – 5226/м «О разработке рабочих программ».

Данная программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по физической культуре, на основе примерной программы по «Физическая культура», «Комплексной программы физического воспитания учащихся », В.И.Лях, М., Просвещение, 2013г. / Предметная линия учебников. В.И.Ляха, М.Я.Виленский 1-4 классы: - М.: Просвещение, 2014.

Программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. Главная цель развития отечественной системы школьного образования определяется как формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры. Физическая культура, как любой другой предмет, включённый в Базисный учебный план, также ориентирована на достижение этой цели. В свою, очередь специфической **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Выполнение данной целисвязано с решением следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
  + формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
  + овладение школой движений;
  + развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
  + формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
  + выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
  + формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  + приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

**Принцип демократизации** в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания На основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

**Принцип гуманизации** педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

**Деятельностный подход** заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ** Курс «Физическая культура» в 3 классе рассчитан на 105 часов из расчёта 3 часа в неделю. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально -мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В соответствии со структурой и содержанием программ уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-предметной направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Уроки с образовательно-познавательной направленностью дают учащимся познать исторические аспекты физической культуры и спорта, различных видов спорта, олимпийского движения, освоить основные понятия теории и методики физического воспитания, анатомо – физиологических и психологических особенностей двигательной деятельности, гигиены физического воспитания и закаливания, режима дня, основ безопасного и здорового образа жизни.

Уроки с образовательно-предметной (образовательно – обучающей) направленностью используются в основном для обучения практическому материалу о способах и правилах организации и проведения самостоятельных знаний, контроля за собственным физическим развитием, функциональным состоянием организма, о методике составления комплексов физических упражнений разной направленности. Особенностью данных уроков является методико – практическая их направленность на выполнение учебных заданий, связанных с поиском средств физического воспитания, соответствующих индивидуальным функциональным возможностям и личным запросам обучающихся.

Уроки с образовательно – тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и двигательных умений на основе базовых упражнений из различных видах спорта: гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр. При этом выбор упражнений, способы их дозировки и методы выполнения обусловлены направленностью физкультурной деятельности. Здесь при освоении учебного материала учащиеся опираются на знания, умения, приобретенные на уроках предыдущих направленностей, и закрепляют их в практической деятельности.

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**Личностные результаты**

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного курса

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

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

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

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы. 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, 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.

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 (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Длительный равномерный бег, упражнения на развитие выносливости.

Подвижные и спортивные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале кроссовой подготовки: эстафеты направленные на развитие выносливости.

На материале спортивных игр.

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.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

– развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

***Учащиеся должны знать*:**

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.

**Уметь:**

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 рыжим 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.

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В циклических и ациклических локомоциях:** правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

**В единоборствах:** осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

**Физическая подготовленность***:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу).

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражнение**  **(тест)** | **Возраст** | **уровень** | | | | | |
| **мальчики** | | | **девочки** | | |
| **низкий** | **средний** | **высокий** | **низкий** | **средний** | **высокий** |
| 1 | Скоростные | Бег 30м | 7  8  9  10 | 7.5  7.1  6.8  6.6 | 7.3-6.2  7.0-6.0  6.7-5.7  6.5-5.6 | 5.6  5.4  5.1  5.0 | 7.6  7.3  7.0  6.6 | 7.5-6.4  7.2-6.2  6.9-6.0  6.5-5.6 | 5.8  5.6  5.3  5.2 |
| 2 | Координационные | Челночный бег 3х10 | 7  8  9  10 | 11.2  10.4  10.2  9.9 | 10.8-10.3  10.0-9.5  9.9-9.3  9.5-9.0 | 9.9  9.1  8.8  8.6 | 11.7  11.2  10.8  10.4 | 11.3-10.6  10.7-10.1  10.3-9.7  10.0-9.5 | 10.2  9.7  9.3  9.1 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места | 7  8  9  10 | 100  110  120  130 | 115-135  125-145  130-150  140-160 | 155  165  175  185 | 90  100  110  120 | 110-130  125-140  135-150  140-155 | 150  155  160  170 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег | 7  8  9  10 | 700  750  800  850 | 730-900  800-950  850-1000  900-1050 | 1100  1150  1200  1250 | 500  550  600  650 | 600-800  650-850  700-900  750-950 | 900  950  1000  1050 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя | 7  8  9  10 | 1  1  1  2 | 3-5  3-5  3-5  4-6 | 9  7.5  7.5  8.5 | 2  2  2  3 | 6-9  6-9  6-9  7-10 | 11.5  12.5  13.0  14.0 |
| 6 | Силовые | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на | 7  8  9  10 | 1  1  1  1 | 2-3  2-3  3-4  3-4 | 4  4  5  5 |  |  |  |
| низкой перекладине (девочки) | 7  8  9  10 |  |  |  | 2  3  3  4 | 4-8  6-10  7-11  8-13 | 12  14  16  18 |

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

**ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Программный материал** | **1**  **четверть** | **2 четверть** | **3**  **четверть** | **4**  **четверть** | **итого** | |
| ***1.*** | **Основы знаний о физической культуре** | ***На каждом уроке*** | | | | | |
| ***2.*** | **Основы двигательной деятельности.** | **27 часов** | **21 час** | **30часов** | **27часа** | | **105** |
| ***3.*** | **Легкая атлетика.** | **20** |  |  | **20** | | ***40*** |
| ***4.*** | **Гимнастика с элементами акробатики. Прикладная гимнастика.** |  | **21** |  |  | | ***21*** |
| ***5.*** | **Подвижные игры.** |  |  | **26** |  | | ***26*** |
| ***6.*** | **Кроссовая подготовка.** | **8** |  | **4** | **6** | | ***18*** |
| ***7.*** | **И т о г о** | **27** | **21** | **30** | **27** | | **105** |

**Место предмета в учебном плане**

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации и учебному плану МБОУ Ковылкинской СОШ на изучение курса физической культуры в 3 классе выделено три обязательных часа федерального компонента, т.е. 105 часов в год. В связи с тем, что уроки выпадают на праздничные дни, в тематическом планировании произведена корректировка часов: 23.02.2018 г., 8.03.2018 г., 9.03.2018 г., 30.04.2018 г. за счет уплотнения переносятся на 22.02. 2018 г., 5.03.2018 г., 12.03. 2018 г., 27.04.2018 г. соответственно. Поэтому программа будет реализована за 101 час.

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Кол - во часов | Дата  по  плану | Дата  по  факту | Домашнее задание |
| **Раздел 1. Кроссовая подготовка – 8ч** | | | | | |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 3.09.2018 г. | 3.09.2018 г. | Страница 8-11 |
| 2 | Развитие двигательных качеств (выносливость). | 1 | 5.09.2018 г. | 5.09.2018 г. | Страница 8-11 |
| 3 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 5-7 мин. Подвижные игры на выносливость «Салки». | 1 | 6.09.2018 г. | 6.09.2018 г. | Страница 12-13 |
| 4 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 10.09.2018 г | 10.09.2018 г | Страница 13-14 |
| 5 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 12.09.2018 г. | 12.09.2018 г. | Страница 15 |
| 6 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 13.09.2018 г. | 13.09.2018 г. | Страница 16-17 |
| 7 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 17.09.2018 г. | 17.09.2018 г. | Нарисовать олимпийскую эмблему |
| 8 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 19.09.2018 г. | 19.09.2018 г. | Нарисовать олимпийский флаг |
| **Раздел 2. Легкая атлетика – 20ч.** | | | | | |
| 9 | История летних Олимпийских игр. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м. | 1 | 20.09.2018 г. | 20.09.2018 г. | Придумать олимпийский  талисман |
| 10 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 24.09.2018 г. | 24.09.2018 г. | Страница 18 |
| 11 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 26.09.2018 г. | 26.09.2018 г. | Страница 19 |
| 12 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие  скоростно – силовых качеств. | 1 | 27.09.2018 г. | 27.09.2018 г. | Страница 20 |
| 13 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 1.10.2018 г. | 1.10.2018 г. | Страница 21 |
| 14 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | 3.10.2018 г. | 3.10.2018 г. | Страница 22-23 |
| 15 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие  скоростно – силовых качеств. | 1 | 4.10.2018 г. | 4.10.2018 г. | Страница 24-25 |
| 16 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра  «Запрещенное движение». | 1 | 8.10.2018 г. | 8.10.2018 г. | Страница 26 |
| 17 | ОРУ. Многократные прыжки в длину с разбега «согнув ноги» с любого места отталкивания. Подвижная игра  «Пингвины с мячом». | 1 | 10.10.2018г. | 10.10.2018г. | Страница 27-28 |
| 18 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 11.10.2018 г. | 11.10.2018 г. | Страница 29-30 |
| 19 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 15.10.2018 г. | 15.10.2018 г. | Страница 30-31 |
| 20 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 17.10.2018 г. | 17.10.2018 г. | Страница 32 |
| 21 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 18.10.2018 г. | 18.10.2018 г. | Страница 33-34 |
| 22 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 22.10.2018 г. | 22.10.2018 г. | Страница 35-36 |
| 23 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 24.10.2018 г. | 24.10.2018 г. | Страница 36-37 |
| 24 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 25.10.2017 г. | 25.10.2017 г. | Страница 38 - 39 |
| 25 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения «сидя»; поднимание туловища из положения «лежа»). | 1 | 29.10.2018 г. | 29.10.2018 г. | Страница 40 |
| 26 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 7.11.2018 г. | 7.11.2018 г. | Страница 41 |
| 27 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 8.11.2018 г. | 8.11.2018 г. | Страница 41 |
| 28 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 12.11.2018 г. | 12.11.2018 г. | Страница 42 |
| **Раздел 3. Гимнастика – 21ч.** | | | | | |
| 29 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Упоры и седы. Развитие гибкости. | 1 | 14.11.2018 г. | 14.11.2018 г. | Страница 43 |
| 30 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Группировка. Перекаты в группировке.  Подвижная игра «У медведя во бору». | 1 | 15.11.2018 г. | 15.11.2018 г. | Страница 44 |
| 31 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Перекаты в группировке из различных исходных положений. | 1 | 19.11.2018 г. | 19.11.2018 г. | Страница 45 |
| 32 | Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Строевые упражнения. Перекат назад из сидя в группировку и обратно. | 1 | 21.11.2018 г. | 21.11.2018 г. | Страница 46 |
| 33 | Комплекс ОРУ со скакалкой. Строевые упражнения. Перекаты в группировке по команде. Развитие координации. | 1 | 22.11.2018 г. | 22.11.2018 г. | Страница 47 |
| 34 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Контрольное выполнение перекатов в группировке. | 1 | 26.11.2018 г. | 26.11.2018 г. | Страница 48-49 |
| 35 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Подвижная игра «Бой петухов». | 1 | 28.11.2018 г. | 28.11.2018 г. | Страница 50 |
| 36 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. | 1 | 29.11.2018 г. | 29.11.2018 г. | Страница 51 |
| 37 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Ходьба с заданием. Подвижная игра «Заяц без дома». | 1 | 3.12.2018 г. | 3.12.2018 г. | Страница 52 |
| 38 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Развитие гибкости. Игра на внимание «Становись - разойдись». | 1 | 5.12.2018 г. | 5.12.2018 г. | Страница 53 |
| 39 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Строевые упражнения. Ходьба по напольному бревну | 1 | 6.12.2018 г. | 6.12.2018 г. | Страница 54 |
| 40 | Комплекс ОРУ на формирование правильной осанки. Игра на внимание «Карлики - великаны». | 1 | 10.12.2018 г. | 10.12.2018 г. | Страница 55 |
| 41 | Комплекс ОРУ в парах. Строевые упражнения Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 12.12.2018 г. | 12.12.2018 г. | Страница 56 |
| 42 | Комплекс ОРУ с отягощением. Строевые упражнения. Развитие силы. Игра на внимание «Найди предмет». | 1 | 13.12.2018 г. | 13.12.2018 г. | Страница 57 |
| 43 | Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Развитие координации. Подвижная игра «Тройка». | 1 | 17.12.2018 г. | 17.12.2018 г. | Страница 58 |
| 44 | Комплекс ОРУ с малым мячом. Игра на внимание «Смена мест». | 1 | 19.12.2018 г. | 19.12.2018 г. | Страница 59 |
| 45 | Комплекс ОРУ в движении. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 20.12.2018 г. | 20.12.2018 г. | Страница 60 |
| 46 | Комплекс ОРУ с волейбольным мячом. Лазание и перелезание по гимнастической скамейке, лестнице, на матах. | 1 | 24.12.2018 г. | 24.12.2018 г. | Страница 61 |
| 47 | Выполнение полосы препятствий «Веселые старты». | 1 | 26.12.2018 г. | 26.12.2018 г. | Страница 62 |
| 48 | Комплекс ОРУ на месте. Строевые упражнения. Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. | 1 | 27.12.2018 г. | 27.12.2018 г. | Страница 62 |
| 49 | Комплекс ОРУ в движении. Подвижные игры и эстафеты с элементами прикладной гимнастики. | 1 | 14.01.2019 г. | 14.01.2019 г. | Страница 63-64 |
| **Раздел 4. Подвижные игры.** | | | | | |
| 50 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Строевые упражнения. | 1 | 16.01.2019 г | 16.01.2019 г | Страница 65 |
| 51 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие гибкости. | 1 | 17.01.2019 г | 17.01.2019 г | Страница 66 |
| 52 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие координации. | 1 | 21.01.2019 г | 21.01.2019 г | Страница 67 |
| 53 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие силы. | 1 | 23.01.2019 г | 23.01.2019 г | Страница 68 |
| 54 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами строевых упражнений и ходьбы. Развитие выносливости. | 1 | 24.01.2019 г | 24.01.2019 г | Страница 69 |
| 55 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 28.01.2019 г | 28.01.2019 г | Страница 70-71 |
| 56 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие гибкости. | 1 | 30.01.2019 г | 30.01.2019 г | Страница 72-73 |
| 57 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастическим обручем. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие координации. | 1 | 31.01.2019 г | 31.01.2019 г | Страница 74 |
| 58 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие силы. | 1 | 4.02.2019 г | 4.02.2019 г | Страница 75-76 |
| 59 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами бега. Развитие выносливости. | 1 | 6.02.2019 г | 6.02.2019 г | Страница 77 |
| 60 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Комплекс ОРУ в движении. Правила подвижных игр с элементами прыжков. | 1 | 7.02.2019 г | 7.02.2019 г | Страница 78 |
| 61 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие гибкости. | 1 | 11.02.2019 г | 11.02.2019 г | Страница 79 |
| 62 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие координации. | 1 | 13.02.2019 г | 13.02.2019 г | Страница 80 |
| 63 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой. Правила подвижных игр с элементами прыжков. Развитие силы. | 1 | 14.02.2019 г | 14.02.2019 г | Страница 81 |
| 64 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие выносливости. | 1 | 18.02.2019 г | 18.02.2019 г | Страница 82 |
| 65 | Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижных игр. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие силы. | 1 | 20.02.2019 г | 20.02.2019 г | Страница 83 |
| 66 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания Развитие гибкости. | 1 | 21.02.2019 г | 21.02.2019 г | Страница 84 |
| 67 | Строевые упражнения. Правила подвижных игр с элементами метания. Развитие координации. | 1 | **25.02.2019 г** | **25.02.2019 г** | Страница 85 |
| 68 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ловля и передача мяча. Развитие координации. | 1 | 27.02.2019 г | 27.02.2019 г | Страница 86 |
| 69 | Комплекс ОРУ с баскетбольным мячом. Ведение мяча по прямой одной. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 | 28.02.2019 г | 28.02.2019 г | Страница 87 |
| 70 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (прыжки в длину с места). | 1 | 4.03.2019 г | 4.03.2019 г | Страница 88 |
| 71 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в движении. Тестирование (поднимание туловища из положения лежа за 30 сек). | 1 | 6.03.2019 г | 6.03.2019 г | Страница 89 |
| 72 | Строевые упражнения. Комплекс ОРУ в парах. Тестирование (подтягивание). | 1 | **7.03.2019 г** | **7.03.2019 г** | Страница 90 |
| 73 | Развитие двигательных качеств по круговому методу. | 1 | **11.03.2019 г** | **11.03.2019 г** | Страница 92 |
| **Кроссовая подготовка – 10 ч.** | | | | | |
| 74 | Инструктаж по технике безопасности. ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 13.03.2019 г. | 13.03.2019 г. | Страница 92 |
| 75 | ОРУ. Бег высокой интенсивности до 12 мин. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 14.03.2019 г. | 14.03.2019 г. | Страница 93 |
| 76 | ОРУ. Чередование ходьбы и бега до 7-9 мин. Подвижные игры и эстафеты с элементами ходьбы и бега. | 1 | 18.03.2019 г. | 18.03.2019 г. | Страница 94-95 |
| 77 | ОРУ. Бег средней интенсивности до 10 мин. Подвижная игра «Третий лишний». | 1 | 20.03.2019 г. | 20.03.2019 г. | Страница 96-97 |
| 78 | ОРУ. Бег с изменением скорости направления до 1 км. Развитие силы. Подвижная игра «Невод». | 1 | 21.03.2019 г. | 21.03.2019 г. | Страница 98-99 |
| 79 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Салки мячом». | 1 | 3.04.2019 г. | 3.04.2019 г. | Страница 100 |
| 80 | ОРУ. Беговые упражнения на 300м, 500м, 800м. развитие координации. Подвижная игра «Вызов номеров». | 1 | 4.04.2019 г. | 4.04.2019 г. | Страница 101 |
| 81 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание. | 1 | 8.04.2019 г. | 8.04.2019 г. | Страница 102 |
| 82 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на развитие выносливости. | 1 | 10.04.2019 г. | 10.04.2019 г. | Страница 103 |
| 83 | ОРУ. Контроль техники выполнения бега на 1 км. Без учета времени. Подвижная игра «Заяц без дома | 1 | 11.04.2019 г. | 11.04.2019 г. | Страница 104 |
| **Легкая атлетика – 20ч** | | | | | |
| 84 | Техника безопасности на уроках легкой атлетики. ОРУ. Беговые упражнения на отрезках 10м, 20м,30м. Подвижная игра «Салки». | 1 | 15.04.2019 г | 15.04.2019 г | Страница 105 |
| 85 | ОРУ. Старт и стартовый разгон на отрезках 10м, 20м, 30м. Челночный бег 3х 10м. игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 17.04.2019 г | 17.04.2019 г | Страница 106 |
| 86 | ОРУ. Бег по дистанции на отрезках 10м, 20м, 30м.  Челночный бег 3х 10м.  Подвижные игры и эстафеты с элементами бега. | 1 | 18.04.2019 г | 18.04.2019 г | Страница 107 |
| 87 | ОРУ. Тестирование челночного бега 3х10м. Бег 30м. Развитие  скоростно – силовых качеств. | 1 | 22.04.2019 г | 22.04.2019 г | Страница 108-109 |
| 88 | ОРУ. Контрольное выполнение техники бега на 30м. подвижная игра «Вызов номеров», «Салки», «Невод». | 1 | 24.04.2019 г | 24.04.2019 г | Страница 110 |
| 89 | ОРУ. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Прыжковые упражнения. Фазы прыжка. Подвижные игры и эстафеты с элементами прыжков. | 1 | 25.04.2019 г | 25.04.2019 г | Страница 111 |
| 90 | ОРУ. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Прыжки с места. Фазы прыжка. Развитие  скоростно – силовых качеств. | 1 | 29.04.2019 г | 29.04.2019 г | Страница 112 |
| 91 | ОРУ. Тестирование прыжка в длину с места. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Фазы прыжка. Подвижная игра «Запрещенное движение». | 1 | **1.05.2019 г** | **1.05.2019 г** | Страница 113 |
| 92 | ОРУ. Контроль техники выполнения прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Игра на внимание «Класс, смирно!» | 1 | 2.05.2019 г. | 2.05.2019 г. | Страница 114 |
| 93 | ОРУ. Метание малого мяча в вертикальную цель. Развитие силы. Подвижная игра «Метко в цель». | 1 | 8.05.2019 г. | 8.05.2019 г. | Страница 115 |
| 94 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 5-7 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 1 | 9.05.2019 г. | 9.05.2019 г. | Страница 116 |
| 95 | ОРУ. Метание малого мяча на дальность с 4-6 шагов разбега. Развитие силы. Игра на внимание «Карлики, великаны». | 1 | 13.05.2019 г. | 13.05.2019 г. | Страница 117 |
| 96 | ОРУ. Тестирование подтягивание. Метание малого мяча в горизонтальную цель и с разбега на дальность. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры и эстафеты с элементами метания. | 1 | 15.05.2019 г. | 15.05.2019 г. | Страница 118 |
| 97 | ОРУ. Контроль техники выполнения метания малого мяча на дальность с разбега | 1 | 16.05.2019 г. | 16.05.2019 г. | Страница 119 |
| 98 | ОРУ. Развитие двигательных качеств по круговому методу. Игра на внимание «Запрещенное движение». | 1 | 20.05.2019 г. | 20.05.2019 г. | Страница 120 |
| 99 | ОРУ. Тестирование (наклон из исходного положения сидя; поднимание туловища из положения лежа). Подвижные игры и эстафеты. | 1 | 22.05.2019 г. | 22.05.2019 г. | Страница 121 |
| 100 | ОРУ. Тестирование (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на скамейке, прыжки на скакалке за 1 минуту). | 1 | 23.05.2019 г. | 23.05.2019 г. | Страница 122 |
| 101 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 1 | 27.05.2019 г | 27.05.2019 г | Страница 123 |
| 102  -  104 | ОРУ. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. | 3 | 29.05.2019 г  30.05.2019 г | 29.05.2019 г  30.05.2019 г | Страница 130 |

В базисном учебном плане на изучение курса физической культуры в 3 классе выделено обязательных три часа в неделю федерального компонента, т.е. 105 ч. в год, но так как 29.12.2017 г. является каникулярным днем, а 23. 02.2018 г., 8.03.2018 г, 9.03.2018 г., 30.04 2018 г. выпадают на праздничные, выходные дни, то темы этих уроков за счет уплотнения переносятся на 22. 02. 2018 г,5.03.2018 г., 12.03. 2018 г., 27. 04 2018 г., программа реализуется за 100 часов.

В связи с климатическими особенностями лыжная подготовка заменена на кроссовую.