**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

ПРОГРАММА

***Ковалько В. И.*** *Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование.*

*М.:ВАКО, 2005. Поурочные разработки по физкультуре(1-4)*

(102 часа – по 3 часа в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Основные темы** | **Количество часов** |
| 1  2  3  4 | Легкая атлетика  Гимнастика  Лыжная подготовка  Подвижные игры | 34  22  22  24 |
|  | Итого: | 102 ч. |

В 3 классе значительное место уделяется упражнениям на формирование правильной осанки, способствующих укреплению определенных групп мышц. Ведущее место на уроке занимает обучение основным видам движений: ходьба, бег, прыжки, метание, упражнения в равновесии, акробатика, передвижение на лыжах и т. д.

И наконец, подвижная игра, которая является не только средством закрепления, повторения пройденного программного материала. При проведении подвижных игр наряду с образовательными, оздоровительными решаются воспитательные задачи.

Структура урока:

- вводная часть – 7-10 минут

- основная часть – 25-30 минут

- заключительная часть – 5 минут

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** | **Оборудование** | **Дата**  **проведения** | | **Примечание** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5**  **Планир.** | **6**  **Факт.** | **7** |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23-  25  26  27  28  29  30  31  32  33  34  35  36  37  38  39  40  41  42  43  44  45  46  47  48-  49  50  51  52  53  54  55  56  57  58  59  60  61  62-  63  64  65  66  67  68 | **1 четверть (18ч)**  Вводный урок. Развитие общей выносливости  Техника бега с высокого старта  Учет в беге на 30 м  Закрепление техники выполнения прыжков в длину  Отработка техники разбега в прыжках в длину  Контроль по прыжкам в длину  Совершенствование техники выполнения прыжков в высоту  Учет по подтягиванию  Совершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цель  Закрепление техники метания мяча в цель  Совершенствование техники метания в цель  Ведение баскетбольного мяча  Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча  Формирование навыков метания  Формирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствий  Формирование навыков метания, бега, прыжков  Развитие гибкости. Учет по подтягиванию  Итоговый. Развитие гибкости и ловкости  **2-четверть ( 14ч)**  Вводный. Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражнений  Отработка техники акробатических упражнений  Лазание по канату произвольным способом  Отработка акробатических упражнений  Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений  Развитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыков  Обучение простейшему соединению пройденных акробатических элементов  Упражнение в равновесии. Учет по бегу  Учет по подтягиванию  Отработка техники выполнения соединения акробатических упражнений  Учет по подтягиванию и бегу. Танцевальные шаги  Итоговый урок. Контроль по подтягиванию и лазанию по канату  **3 четверть (20ч)**  Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах  Совершенствование скользящего шага  Учет по технике выполнения скользящего шага без палок  Отработка навыков в подъеме и спусках  Учет по технике подъема  Формирование навыков ходьбы на лыжах  Закрепление техники передвижения на лыжах  Совершенствование техники передвижения на лыжах  Совершенствование техники скольжения  Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок  Техника выполнения подъемов и спусков  Совершенствование техники скольжения без палок  Учет умений по технике подъемов и спусков  Контрольный забег на дистанцию 1000 м  Обучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30 – 40°  Преодоление полосы препятствий  Соревнования по преодолению полосы препятствий  Оценка по прыжкам в высоту  Итоговый. Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия  **4 четверть (16ч)**  Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячом  Обучение прыжкам в высоту  Прыжки в высоту. Метание и ловля малого мяча  Обучение прыжкам в высоту  Совершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбега  Совершенствование техники метания  Техника ведения баскетбольного мяча  Оценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиванию  Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч  Совершенствование техники выполнения упр. в равновесии  Прыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальность  Учет результатов в метании на дальность и в беге на 30м  Соревнования в беге на 30 м  Упражнения на развитие статического и динамического равновесия  Совершенствование техники выполнения прыжков и бега | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  3  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  2  1  1  1  1  1 | Секундомер  Рулетка  Рулетка  Рулетка  Маты, скакалки  Турник  Малый мяч  Большие мячи  Баскетбольные мячи  Баскетбольные мячи  Турник, Баскетбольные мячи  Турник, Баскетбольные мячи  Мячи  Баскетбольные мячи, шведская стенка.  Гимнастические скамейки  Гимнастические скамейки, маты  Гимнастические скамейки, маты  Гимнастические скамейки, маты  Гимнастические скамейки, маты  Мячи, гимн. скамейки  Мячи, гимн. скамейки  Мячи, гимн. скамейки  Рулетка  Шведская стенка, гимнастич. скамейка  Шведская стенка, гимнастич. скамейка  Шведская стенка, гимнастич. скамейка  Шведская стенка, гимнастич. скамейка  Палки, лыжи  - // -  - // -  - // -  - // -  - // -  - // -  - // -  - // -  Лыжи  Лыжи, палки  Лыжи  Лыжи, палки  Секундомер  Мячи  Гимнастические палки, кегли, маты, стойки, планка  Маты, стойки, планка  Мячи  Малый мяч  Резинка  Резинка, малые мячи  Резинка, малые мячи, маты  Резинка, маты  Мячи  Баскетбольный мяч, канат  Гимн. скамейка, мячи,  Гимн. скамейка, баскетбольные мячи  Мячи  Рулетка, секундомер, мал. Мячи  Секундомер, мал. Мячи, секундомер  Рулетка, секундомер |  |  |  |