**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** |
| 1234 | Легкая атлетикаГимнастикаЛыжная подготовкаПодвижные игры | 34222224 |
|  | 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** |
| 1234567891011121314151617181920212223-25262728 2930313233343536373839404142434445464748-4950515253545556575859606162-636465666768 |  **1 четверть (18ч)**Вводный урок. Развитие общей выносливостиТехника бега с высокого стартаУчет в беге на 30 мЗакрепление техники выполнения прыжков в длинуОтработка техники разбега в прыжках в длинуКонтроль по прыжкам в длинуСовершенствование техники выполнения прыжков в высотуУчет по подтягиваниюСовершенствование навыков выполнения прыжков. Метание мяча в цельЗакрепление техники метания мяча в цельСовершенствование техники метания в цельВедение баскетбольного мячаСовершенствование техники ведения баскетбольного мячаФормирование навыков метанияФормирование навыков метания. Учет по преодолению полосы препятствийФормирование навыков метания, бега, прыжковРазвитие гибкости. Учет по подтягиваниюИтоговый. Развитие гибкости и ловкости**2-четверть ( 14ч)**Вводный. Лазание и перелезание. Отработка техники выполнения акробатических упражненийОтработка техники акробатических упражненийЛазание по канату произвольным способомОтработка акробатических упражненийСовершенствование техники выполнения акробатических упражненийРазвитие гибкости. Совершенствование двигательных умений и навыковОбучение простейшему соединению пройденных акробатических элементовУпражнение в равновесии. Учет по бегуУчет по подтягиваниюОтработка техники выполнения соединения акробатических упражненийУчет по подтягиванию и бегу. Танцевальные шагиИтоговый урок. Контроль по подтягиванию и лазанию по канату**3 четверть (20ч)**Вводный. Ознакомление с техникой передвижения на лыжахСовершенствование скользящего шагаУчет по технике выполнения скользящего шага без палокОтработка навыков в подъеме и спускахУчет по технике подъемаФормирование навыков ходьбы на лыжахЗакрепление техники передвижения на лыжахСовершенствование техники передвижения на лыжахСовершенствование техники скольженияТехника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палокТехника выполнения подъемов и спусковСовершенствование техники скольжения без палокУчет умений по технике подъемов и спусковКонтрольный забег на дистанцию 1000 мОбучение прыжкам в высоту с разбега под углом 30 – 40°Преодоление полосы препятствийСоревнования по преодолению полосы препятствийОценка по прыжкам в высотуИтоговый. Упражнения на развитие гибкости, статического и динамического равновесия**4 четверть (16ч)**Вводный. Совершенствование техники упражнений с мячомОбучение прыжкам в высотуПрыжки в высоту. Метание и ловля малого мячаОбучение прыжкам в высотуСовершенствование техники метания. Оценка выполнения прыжка в высоту с разбегаСовершенствование техники метанияТехника ведения баскетбольного мячаОценка техники выполнения высокого старта. Учет по подтягиваниюУпражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мячСовершенствование техники выполнения упр. в равновесииПрыжки в длину с укороченного разбега. Обучение метанию на дальностьУчет результатов в метании на дальность и в беге на 30мСоревнования в беге на 30 мУпражнения на развитие статического и динамического равновесияСовершенствование техники выполнения прыжков и бега | 111111111111111111111131111111111111111111112111111111111211111 | Секундомер Рулетка Рулетка Рулетка Маты, скакалкиТурник Малый мячБольшие мячиБаскетбольные мячиБаскетбольные мячиТурник, Баскетбольные мячиТурник, Баскетбольные мячиМячи Баскетбольные мячи, шведская стенка. Гимнастические скамейкиГимнастические скамейки, матыГимнастические скамейки, матыГимнастические скамейки, матыГимнастические скамейки, матыМячи, гимн. скамейкиМячи, гимн. скамейкиМячи, гимн. скамейкиРулетка Шведская стенка, гимнастич. скамейкаШведская стенка, гимнастич. скамейкаШведская стенка, гимнастич. скамейкаШведская стенка, гимнастич. скамейкаПалки, лыжи- // -- // -- // -- // -- // -- // -- // -- // -Лыжи Лыжи, палкиЛыжи Лыжи, палкиСекундомер Мячи Гимнастические палки, кегли, маты, стойки, планкаМаты, стойки, планкаМячи Малый мячРезинка Резинка, малые мячиРезинка, малые мячи, матыРезинка, матыМячи Баскетбольный мяч, канатГимн. скамейка, мячи,Гимн. скамейка, баскетбольные мячиМячи Рулетка, секундомер, мал. МячиСекундомер, мал. Мячи, секундомер Рулетка, секундомер |  |  |  |