Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа 403

Пушкинского района Санкт-Петербурга

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

для базового уровня, 3 класс

Рабочая программа курса «физическая культура» разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и авторской программы В.И. Лях, А.А. Зданевича «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» / М.: Просвещение, 2012 г.

Составитель программы: **Максимова Наталья Николаевна**, учитель физической культуры.

Санкт-Петербург

Пушкин

2014г.

Физическая культура 3 класс

(3 часа в неделю-102ч)

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В. И. Лях и А. А. Зданевич; М.: Просвещение, 2012 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе 102 часа в год, (3 часа в неделю).

В программе В. И. Лях, А. А. Зданевич программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- 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;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, сотрудничества, личностного подхода, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Учебно – методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В. И. Лях, А. А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2012

1. учебник Физическая культура 1-4 кл., автор В.И Лях. издательство ПРОСВЕЩЕНИЕ 2012г.
2. учебное пособие «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ в физическом воспитании». Под редакцией профессора Ю.И.ПОРТНЫХ. издательство С-Пб. РГПУ им. А. И. Герцена.

**Содержание программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки,**

**приемы закаливания, способы самоконтроля.**

Естественные основы

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

Социально-психологические основы

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения

П о н я т и я: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы,

- социально-психологические основы,

- приёмы закаливания,

- способы самоконтроля.

- Легкоатлетические упражнения:

- бег,

- прыжки,

- метания.

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения,

- общеразвивающие упражнения с предметами и без

- упражнения в лазанье и равновесии,

- простейшие акробатические упражнения,

- упражнения на гимнастических снарядах.

- Лыжная подготовка:

- попеременный двушажный ход без полок и с палками,

- подъём «лесенкой»,

- спуски в высокой и низкой стойках.

- Подвижные игры:

- освоение различных игр и их вариантов,

- система упражнений с мячом.

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола.

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ**

***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 3 класса; 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 3 класса; 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)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с) | 6.5 | 7.0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места (см)  Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз) | 130  5 | 125  4 |
| К выносливости | Бег 1000 м  Передвижение на лыжах 1.5 км  Плавание произвольным стилем 25 м | Без учета времени | |
| К координации | Челночный бег 3x10 м (с) | 11.0 | 11.5 |

***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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

***Физическая культура***

**Календарно – тематическое планирование**

***3 класс. 3 часа в неделю - 102ч.***

***Учебник В.И. Лях , А . А. Зданевича.Физическая культура1-4кл.изд.Просвещение2012г.***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | | Тема урока. | Тип урока. | Кол-во часов. | | Вид контроля. | Домашнее задание. |
| По плану | По факту |
|  |  |  | Вводный инструктаж. Первичный инструктаж. Беседа о содержании занятий и требования к уроку. П/И «Салки». | Вводный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Построение в шеренгу по 2,3. Разучивание ОРУ. Техника высокого старта. П/И «Салки». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Повороты на месте. Бег на короткую дистанцию. П/И «Выбивало». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – бег 30 м. П/И «Поймай мяч». | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – бег 60м. П/И «Футбол». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Челночный бег 3х10.П/И «Выбивало» | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Обучение прыжку с места, с разбега. Стойка баскетболиста. П/И Жмурки. | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Обучение броску в корзину двумя руками. П/И «Эстафета». | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Через ручеёк». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Обучение метанию малого мяча. Передача мяча в парах в движении. П/И «Охотник и утки». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Эстафета» | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Метание в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом 90, 180, 360. П/И «Успей занять своё место» | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы, соскок. Ведение мяча в движении вперёд. | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая предметы. Ведение мяча левой и правой рукой. П/И «Передай мяч» | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке с остановкой на равновесие. Ведение мяча змейкой. П/И «Передай мяч». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Ведение мяча на месте с последующей передачей партнёру (снизу, от груди, из-за головы) Запрыгивание на горку из 3-4 матов, спрыгивание. П/И «Салки» . | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  | 0 |  | Ловля мяча в воздухе, от пола разными способами. Метание в цель с расстояния 5-6м. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Передача и ловля большого мяча от груди, снизу, из-за головы. Ведение мяча бегом левой и правой рукой. П/И «Охотники и утки». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Повороты на пятке. Разучивание ОРУ сидя на скамейке. Бросок мяча в корзину двумя руками разными способами. П/И «Жмурки». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Бросок мяча в корзину одной рукой. Подтягивание на гимнастической скамейке разными способами, согнув ноги. П/И «Эстафета». | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Бросок мяча в корзину от плеча, кистью вниз перед собой. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/И «Чай-чай -выручай». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Многоскоки. Ползанье по-пластунски под верёвочкой. П/И «Охотники и звери». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Перекат назад – вперёд с упором в упор – присев. Прыжки через 2 гимнастические скамейки. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Прыжки через «ручеёк» шириной 1 м. Кувырок взад – вперёд. П/И «Выбивало». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Прыжки с разбега через резинку, согнув ноги. Кувырок вперёд, назад слитно. П/И «Охотники и утки». | Комбинированный . | 1 | | Учет. |  |
|  |  |  | Прыжки с разбегом через резинку «ножницами». «Мост», «берёзка» с полуповоротом назад на колени. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | 1 | |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – выполнение акробатического соединения. П/И «Вышибалы». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Прыжки через скакалку на двух ногах в разном темпе. Метание большого мяча из разных исходных положений. П/И «Мяч по кругу» | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Прыжки через скакалку на 2 и 1 ногах разными способами. Подъём туловища из положения лёжа 30 сек. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа 30 сек. П/И «Салки ». | .Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Наклоны вперёд. Волейбол, правила игры. Верхняя прямая передача мяча. П/И «Картошка». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – наклоны вперёд из положения сидя. Нижняя прямая передача мяча. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Верхняя передача мяча. Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. П/И «Волейбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Ходьба спиной вперёд между предметами. Приём мяча снизу. П/И «Жмурки». | Комбинированный . | |  | Учет. |  |
|  |  |  | Вращение обруча на поясе. Прыжок через длинную скакалку. П/И «Волейбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – подача и приём волейбольного мяча. Вращение обруча. П/И «Эстафета». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Обучение ловле и хвату теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 50 см. П/И «Жмурки». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Бросок теннисного мяча. Прыжки через препятствие шириной 60 – 70 см. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Метание теннисного мяча в цель. Прыжки через препятствие шириной 80 см. П/И «Салки с мячом». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Первичный инструктаж. Отжимание от пола, скамейки. Прыжки вверх с места через резинку. П/И «Охотники и 1лисы». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Отжимания. Метание мяча в цель с увеличенного расстояния. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – отжимание. Ведение мяча в парах. П/и «Метко в цель». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Круговая тренировка. П/И «Метко в цель». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Тренировка в преодолении полосы препятствий. П/И «Жмурки». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | «Весёлые старты». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Первичный инструктаж. Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. | Вводный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Закрепление передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Повороты на месте переступанием вокруг носков лыж. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок. П/И «Лыжный поезд». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Обучение скользящему шагу с палками. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение скользящему шагу, руки за спину. | Комбинированный. | |  |  |  |
|  |  |  | Обучение скользящему шагу, палки у коленей. П/И «Эстафета». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Передвижение скользящим шагом по извилистой лыжне. П/И «Бег на 1 лыже». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение способам безопасного падания. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение спуску со склона в низкой стойке и подъёму «наискось» без палок. | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение выполнения торможения и поворотов во время спуска со склона. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение подъёму на склон – «ёлочка». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон. П.И. «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции. | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Прохождение на лыжах дистанции до 1км. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Игры – эстафеты, посвящённые проводам Зимы. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Первичный инструктаж. ОРУ с мячом. Перекаты назад с подъёмом на ноги. Ходьба по ограниченной поверхности с предметом на голове. П/И « Отбери ленту» | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | ОРУ с мячом. Кувырки вперёд слитно. Ходьба боком с предметом на голове. П/И «Эстафета» | Комбинированный . | | 1 |  |  |
|  |  |  | Кувырок вперёд с прыжка. Ходьба с предметом на спине. П/И «Пионербол». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Кувырок вперёд с разбега. Вращение обруча на поясе. П/И «Пробеги в обруч». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Кувырок вперёд и бросок мяча в щит. Вращение обруча. П/И «Эстафеты с обручем». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Акробатическое соединение. Пролезание в двигающийся обруч. П/И «Мышеловка». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину 2 руками. Прыжки через обруч 2 ногами. П/И «Пионербол». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину, увеличивая расстояние. Прыжки через обруч меняя ноги. П/И «Мини баскетбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Броски мяча в корзину с ведением мяча. Прыжки через обруч в продвижении. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Передача мяча в парах с ведением мяча шагом и бегом. Полоса препятствий. П/И «Попади в кольцо». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Передача мяча по кругу. Полоса препятствий. П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Передача мяча с ведением мяча шагом и бегом. Запрыгивание на гимнастическую скамейку и спрыгивание с неё. П/И «Догонялки». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Прыжки в высоту с места согнув ноги. Волейбол – подача сверху. П/И «Салки» | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Прыжки в высоту с разбега разными способами. Волейбол – подача снизу. П/И «Эстафета с мячом». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Круговая тренировка. П/И «Волейбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Подъём туловища из положения лёжа. Пробег под вращающейся скакалкой. П/И «Третий лишний». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Подъём туловища из положения лёжа. Пробег и прыжок под вращающейся скакалкой. П/И «Эстафета со скакалкой». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – подъём туловища из положения лёжа. П/И «Выбивало». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку. П/И «Посадка картофеля» | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Отжимание от пола (скамейки). Прыжки через вращающуюся скакалку на 1 ноге. П/И «Ручейки». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – отжимание от пола (скамейки). П/И «Эстафета». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Техника высокого старта. Бег на короткие дистанции. П/И с мячом. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – бег 30м. П/И «Футбол». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – 60м. П/И «Вышибалы». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Челночный бег 3х10м. Метание малого мяча. П/И «Салки». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – метание малого мяча. П/И «Футбол». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Метание малого мяча в цель. Прыжки вокруг себя с поворотом на 90, 180, 360 градусов. П/И «Вышибалы». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение прыжку с места. Бросок мяча в корзину в стойке баскетболиста. П/И «Жмурки». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину 2 руками. П/И «Баскетбол». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Прыжок в длину с разбега. П/И «Футбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Контроль двигательных качеств – прыжок в длину с разбега. П/И «Метко в цель». | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Прыжки через длинную скакалку. П/И по желанию детей. | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Обучение прыжкам через обруч. П/И «Волейбол». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Первичный инструктаж. Прыжки через скакалку в разном темпе. П/И «Салки ». | Комбинированный. | | 1 |  |  |
|  |  |  | Прыжки через скакалку разным способом. П/И по желанию детей. | Комбинированный . | | 1 | Учет. |  |
|  |  |  | Итоговый урок. Эстафета «Здравствуй, лето!» | Комбинированный. | | 1 |  |  |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | |  | | | 3 класс | | |  | | |
|  |  |  | "5" | "4" | "3" |  |  |  |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м |  |  |  | **5,7** | **6,2** | **6,8** |  |  |  |
| д |  |  |  | **5,8** | **6,3** | **7,0** |  |  |  |
| 2 | Бег 1000 м. ("+" - без учета времени) | м |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| д |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| д |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м |  |  |  | **160** | **140** | **125** |  |  |  |
| д |  |  |  | **150** | **130** | **120** |  |  |  |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м |  |  |  | **85** | **80** | **75** |  |  |  |
| д |  |  |  | **75** | **70** | **65** |  |  |  |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м |  |  |  | **80** | **70** | **60** |  |  |  |
| д |  |  |  | **90** | **80** | **70** |  |  |  |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м |  |  |  | **13** | **10** | **7** |  |  |  |
| д |  |  |  | **10** | **7** | **5** |  |  |  |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м |  |  |  | **4** | **3** | **2** |  |  |  |
| 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) | д |  |  |  | **25** | **23** | **21** |  |  |  |
| м |  |  |  | **30** | **28** | **26** |  |  |  |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м |  |  |  | **42** | **40** | **38** |  |  |  |
| д |  |  |  | **40** | **38** | **36** |  |  |  |