

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 16 города Евпатории Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
от 20.08.2018 г.  
протокол № 1  
Руководитель ШМО  
Ю.В.Мусатюк

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по ВР  
Ж.М.Кондрацкая  
23.08.2018 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы  
О.А. Донцова  
Приказ №456/01-16  
от 31.08.2018



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре**

**для 3В, 3Г классов  
на 2018 - 2019 учебный год**

Составитель программы:  
**Степанищева Татьяна Станиславовна**  
(учитель физкультуры)

## **Образовательный стандарт:**

Федеральный государственный образовательный стандарт НОО, утвержденный приказом Минобразования от 06.10.2009г. № 373 (с изменениями от 31.12.2015г. № 1576)

**Рабочая программа по физической культуре для 3 класса** составлена на основе авторской программы:

- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл. (Лях В.И., Зданевич А.А. М.: Просвещение, 2012г.);
- Региональная экспериментальная комплексная программа физического воспитания 1-11 кл. (Огаркова А.В., Пищаева О.А., Вареников А.М.; Ученый Совет КРИППО от 04.09.14г. пр. №5).
- Учебник: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 кл. (М., Просвещение, 2014г.);

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### **Ученик 3 класса научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
  - отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
  - организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
  - измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
  - выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
  - выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приемы;
  - выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
  - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
  - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
  - выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

### **Ученик 3 класса получит возможность научиться:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

- составлять режим дня, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

#### **Личностные результаты:**

- Формирование уважительного отношения к культуре других народов, во взаимодействии со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего.
- Развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание другим людям;
- 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 дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.
- Формирование установки на безопасный здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.
- 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 по средствам учета интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного предмета.
- Организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.
- Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
- Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
- Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическая, интеллектуальная, эмоциональная, социальная), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
- 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).

- Овладение умениями подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- Овладение умениями выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- Овладение умениями выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- Формирование навыка оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
- Овладение умениями организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство, взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- Организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки.
- Овладение умениями в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

### Структура и содержание учебного предмета:

#### Раздел: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (21ч.): 15ч.-1четверть+ 6ч.- 4четверть

| Содержание учебного материала   | Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся   |
|---|---|
| <b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>  |   |
| Правила по ТБ. Двигательный режим дня. Гигиенические требования. Олимпийские игры современности. Навыки самоконтроля  | <b>владеет:</b> знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, об олимпийских играх<br><b>выполняет:</b> режим дня, гигиенические требования; ТБ                                    |
| <b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>  |   |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания   | <b>выполняет:</b> специальные упражнения, для бега, прыжков, метания; ТБ  |
| <b>Общая физическая подготовка:</b>   |   |
| <b>Бег(10ч.)(7+2)</b> Высокий старт. Бег с ускорением 10-15м.Бег с ускорением 30-40м. Челночный бег 3х10м, 4х9м; бег 30м; бег 60м; повторный бег2х20,30м,2х60м с ускорением: равномерный бег до 6мин.; 500м-1000м; Игры с бегом, эстафеты | <b>выполняет:</b> бег 30м; бег 60м; повторный бег 2х20м,30м, 2х60м; челночный бег 3х10м, 4х9м; равномерный бег 6мин.; 500м - 1000м; ТБ<br><b>играет:</b> подвижные игры и эстафеты; |
| <b>Прыжки(6ч.)(4+2)</b>   |   |
| Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание, приземление);  | <b>выполняет:</b> прыжок в длину с места; прыжок в длину с разбега; ТБ  |
| <b>Метание(5ч.)(4+2)</b>  |   |
| Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность в « коридор» 10м с разбега; подвижные игры с элементами метания.  | <b>выполняет:</b> метание мяча в цели; на дальность; правила безопасности   |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>   |   |
| <b>Домашние задания:</b> Комплекс УГГ, ОРУ  | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ  |

#### Раздел: КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА (18ч.): 9ч.- 1четверть+ 9ч.- 4четверть

|   |  |
|---|--|
| <b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>                  |  |
| Значение оздоровительного бега. Дыхание. Бег на средние и длинные дистанции . | <b>владеет:</b> знаниями о правилах ТБ, правилах соревнований, о значении оздоровительного бега; <b>выполняет:</b> режим дня, гигиенические требования; ТБ |

|   |   |
|---|---|
| <b>Специальная физическая подготовка (на каждом уроке)</b>  |   |
| Специальные упражнения для бега, прыжков, метания;<br><b>Общая физическая подготовка:</b> общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры: «Снайперы», «Мяч в воздухе», спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. | <b>выполняет:</b> специальные упражнения для бега, прыжков, метания; общеразвивающие упражнения. Чередование ходьбы и бега до 6мин.; Равномерный бег 3-6мин.; бег с преодолением простых препятствий; упражнения в висах и упорах; упражнения и броски набивного мяча 1кг из разных положений; Бег 500м-1000м. Подвижные игры; спортивные игры: мини- баскетбол; мини-футбол; эстафеты. |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>   |   |
| <b>Домашние задания:</b> Комплекс УГГ, ОРУ  | <b>выполняет:</b> комплекс УГГ, ОРУ   |

### Раздел: ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч.)

|   |  |
|---|--|
| <b>Содержание учебного материала</b>  | <b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>   |
| <b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>  |  |
| Правила безопасности. Одежда и обувь для занятий. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями. Способы саморегуляции и самоконтроля. Страховка и самостраховка.  | <b>Учащийся:</b> владеет знаниями о физической культуре; о физической нагрузке; о профилактике травматизма.<br><b>выполняет:</b> режим дня, утреннюю зарядку, правила самоконтроля |
| <b>Общefизическая подготовка (на каждом уроке)</b>  |  |
| Построение в две шеренги, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!»; повороты на месте: налево, направо и кругом. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | <b>выполняет:</b> строевые упражнения; комплексы общеразвивающих упражнений; соблюдает правила безопасности.   |
| <b>Специальная физическая подготовка: (на каждом уроке)</b>   |  |
| <b>Акробатические упражнения (6ч.)</b>  |  |
| Кувырок вперед, назад перекатом, стойка на лопатках; мост из и.п. лежа на спине; прыжки через скакалку.   | <b>выполняет:</b> простые акробатические и гимнастические комбинации; ТБ<br><b>играет:</b> игры с элементами акробатики,   |
| <b>Висы и упоры(6ч.)</b>  |  |
| Висы: вис на согнутых руках; подтягивание в висе; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола, от скамейки.  | <b>выполняет:</b> висы и упоры, соблюдает ТБ   |
| <b>Лазание. Упражнения на равновесие(6ч.)</b>   |  |
| Перелезание через препятствия, лазание по гимнастической лестнице, по канату. Ходьба приставными шагами по скамейке; повороты на носках и на одной ноге; приседания и переход в упор присев, упор стоя на коленях, сед. Повороты прыжком на 90°.  | <b>выполняет:</b> лазание, упражнения на равновесие, ТБ  |
| <b>Опорный прыжок(4ч.)</b>  |  |
| Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук  | <b>выполняет:</b> опорный прыжок, самостраховка  |
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>   |  |
| <b>Домашние задания:</b> Комплекс УГГ, ОРУ  | <b>выполняет:</b> комплекс УГГ, ОРУ  |

### Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ( 16 ч.) 7ч.-3четверть+ 9ч. –4четверть

|                                      |                            |
|--------------------------------------|----------------------------|
| <b>Содержание учебного материала</b> | <b>Требования к уровню</b> |
|--------------------------------------|----------------------------|

|   |   |
|---|---|
|   | <b>общеобразовательной подготовки учащихся</b>  |
| <b>Основы знаний о физической культуре (на каждом уроке)</b>  |   |
| Беседа по ТБ правила проведения соревнований, название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация.  | <b>владеет:</b> названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.  |
| <b>Общезначительная подготовка (на каждом уроке)</b><br>Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами( мячам, гимнастическим палками, скакалками); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. | <b>выполняет:</b> организационные команды и приемы, общеразвивающие упражнения, упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. |
| Подвижные игры: «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка» «У медведя во бору»; «Совушка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенное движение», «Класс, смирно!». Эстафеты.  | <b>выполняет:</b> правила игры; технику безопасности.   |

Раздел: ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ СПОРТИВНЫХ ИГР: БАСКЕТБОЛ (15ч.-3четверть), ВОЛЕЙБОЛ (9ч.-3четверть)

| <b>Содержание учебного материала</b>   | <b>Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся</b>                                |
|--|---|
| <b>Основы знаний (на каждом уроке)</b>   |   |
| Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения.  | <b>Учащийся владеет:</b> названием и правилами игр; соблюдают ТБ                                  |
| <b>Подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.) :</b>  |   |
| <b>Баскетбол (15 ч.)</b>   | <b>выполняет:</b> ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.      |
| Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) и ловля мяча на месте и в движении (низко летящего и летящего на уровне головы); ведение мяча на месте и в движении; броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, от груди, сзади за головой); бросок мяча от груди на месте в щит, цель, в кольцо; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощенным правилам («стрит-бол»); подвижные игры «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу». |   |
| <b>Волейбол (9ч.)</b>  |   |
| Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками; прием-передача мяча снизу и сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Мяч в воздухе» по упрощенным правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и др.   | <b>выполняет:</b> подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности |

|   |                              |
|---|------------------------------|
| <b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b> |                              |
| Домашние задания: Комплекс УГГ, ОРУ               | выполняет: комплекс УГГ, ОРУ |

### Тематическое планирование

| № раздела и темы | Наименование разделов и тем  | Кол-во часов | Контроль (тесты, учебные нормативы) |
|------------------|--|--------------|-------------------------------------|
| 1.               | Легкая атлетика  | 21           | 7                                   |
| 2.               | Кроссовая подготовка   | 18           | 2                                   |
| 3.               | Гимнастика с основами акробатики   | 23           | 9                                   |
| 4.               | Подвижные игры и подвижные игры на основе спортивных игр:<br>- волейбол<br><br>- баскетбол | 16           | 6                                   |
|                  |  | 9            | 6                                   |
|                  |  | 15           | 6                                   |
|                  | Итого  | 102          |                                     |

### Календарно- тематическое планирование 3-В класс

| №п/п                                  |      | Дата          |      | Тема урока   |
|---------------------------------------|------|---------------|------|--|
| план                                  | факт | план          | факт |  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (15ч.)</b> |      |               |      |  |
| 1.                                    |      | <b>05.09.</b> |      | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня. Спринтерский бег 30м |
| 2.                                    |      | <b>06.09</b>  |      | ТБ. Спринтерский бег 30м                                       |

|   |  |        |  |   |
|---|--|--------|--|---|
| 3.  |  | 07.09. |  | ТБ. Спринтерский бег 30м  |
| 4.  |  | 12.09. |  | ТБ. Бег с ускорением 30-40м.  |
| 5.  |  | 13.09. |  | ТБ. Эстафетный бег 60м.   |
| 6.  |  | 14.09. |  | ТБ. Эстафетный бег 60м.   |
| 7.  |  | 19.09. |  | ТБ. Повторный бег. 2х 30м.  |
| 8.  |  | 20.09. |  | ТБ. Прыжок в длину с места.   |
| 9.  |  | 21.09. |  | ТБ. Прыжок в длину с места.   |
| 10.   |  | 26.09. |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега  |
| 11.   |  | 27.09. |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега  |
| 12.   |  | 28.09. |  | ТБ. Метание малого мяча в цель  |
| 13.   |  | 03.10. |  | ТБ. Метание малого мяча в цель.                                       |
| 14.   |  | 04.10. |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность.                                 |
| 15.   |  | 05.10. |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность.                                 |
| <b>Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>  |  |        |  |   |
| 16.   |  | 10.10. |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. |
| 17.   |  | 11.10. |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков.                                |
| 18.   |  | 12.10. |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.  |
| 19.   |  | 17.10. |  | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х10м.                                       |
| 20.   |  | 18.10. |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.  |
| 21.   |  | 19.10. |  | ТБ. Бег. 1000м без учета времени.                                     |
| 22.   |  | 24.10. |  | ТБ. Бег 1000м на время  |
| 23.   |  | 25.10. |  | ТБ. Бег 3-6мин в медленном темпе.                                     |
| 24.   |  | 26.10. |  | ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий.               |
| <b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)</b>  |  |        |  |   |
| 25.   |  | 07.11. |  | Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы                          |
| 26.   |  | 08.11. |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Упоры, седы                        |
| 27.   |  | 09.11. |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка.                       |
| 28.   |  | 14.11. |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 29.   |  | 15.11. |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 30.   |  | 16.11. |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 31.   |  | 21.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 32.   |  | 22.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 33.   |  | 23.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 34.   |  | 28.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 35.   |  | 29.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 36.   |  | 30.11. |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 37.   |  | 05.12. |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия.  |
| 38.   |  | 06.12. |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.          |
| 39.   |  | 07.12. |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.                               |
| 40.   |  | 12.12. |  | ТБ. Упражнения на равновесие.   |
| 41.   |  | 13.12. |  | ТБ. Упражнения на равновесие.   |
| 42.   |  | 14.12. |  | ТБ. Упражнения на равновесие  |
| 43.   |  | 19.12. |  | ТБ. Упражнения на равновесие  |
| 44.   |  | 20.12. |  | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов                   |
| 45.   |  | 21.12. |  | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов                   |
| 46.   |  | 26.12. |  | ТБ. Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук  |
| 47.   |  | 27.12. |  | ТБ. Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук  |
| <b>Раздел: Подвижные игры (7ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр (24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)</b> |  |        |  |   |
| 48.   |  |        |  | Инструктаж по ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 49.   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                 |
| 50.   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                 |
| 51.   |  |        |  | ТБ. Эстафеты с мячами   |



|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| 52.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 53.                                       |  |  |  | ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками                         |
| 54.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 55.                                       |  |  |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.            |
| 56.                                       |  |  |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.            |
| 57.                                       |  |  |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.           |
| 58.                                       |  |  |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.           |
| 59.                                       |  |  |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.   |
| 60.                                       |  |  |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.   |
| 61.                                       |  |  |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте.                     |
| 62.                                       |  |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку.                          |
| 63.                                       |  |  |  | ТБ. Передача мяча через сетку.                          |
| 64.                                       |  |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча на месте                      |
| 65.                                       |  |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча на месте                      |
| 66.                                       |  |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча в движении                    |
| 67.                                       |  |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча в движении                    |
| 68.                                       |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 69.                                       |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 70.                                       |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 71.                                       |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте.              |
| 72.                                       |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения.              |
| 73.                                       |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении.                 |
| 74.                                       |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель.                                 |
| 75.                                       |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель.                                 |
| 76.                                       |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель;                                 |
| 77.                                       |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель;                                 |
| 78.                                       |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель.                                 |
| <b>Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)</b> |  |  |  |   |
| 79.                                       |  |  |  | Инструктаж Т.Б. Преодоление препятствий.                |
| 80.                                       |  |  |  | Т.Б. Преодоление препятствий.                           |
| 81.                                       |  |  |  | ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. |
| 82.                                       |  |  |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.                          |
| 83.                                       |  |  |  | ТБ. Равномерный бег 5-6 мин.                            |
| 84.                                       |  |  |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.                          |
| 85.                                       |  |  |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.                          |
| 86.                                       |  |  |  | ТБ. Бег 1000м без учета времени.                        |
| 87.                                       |  |  |  | ТБ. Бег 1000м на времени.                               |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (6ч.)</b>      |  |  |  |   |
| 88.                                       |  |  |  | Инструктаж ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.  |
| 89.                                       |  |  |  | ТБ. Спринтерский бег 30м, 60м                           |
| 90.                                       |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину с места                              |
| 91.                                       |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега.                           |
| 92.                                       |  |  |  | ТБ. Метание малого мяча в цель                          |
| 93.                                       |  |  |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность                    |
| <b>Раздел: Подвижные игры (9ч.)</b>       |  |  |  |   |
| 94.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 95.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 96.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 97.                                       |  |  |  | ТБ. Эстафеты с бегом                                    |
| 98.                                       |  |  |  | ТБ. Эстафеты с мячами                                   |
| 99.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 100.                                      |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 101.                                      |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |

|      |  |  |  |                                       |
|------|--|--|--|---------------------------------------|
| 102. |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
|------|--|--|--|---------------------------------------|

### Календарно- тематическое планирование 3-Г класс

| №п/п                                  |      | Дата         |      | Тема урока   |
|---------------------------------------|------|--------------|------|--|
| план                                  | факт | План         | факт |  |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (15ч.)</b> |      |              |      |  |
| 1.                                    |      | <b>04.09</b> |      | Инструктаж по ТБ. Двигательный режим дня. Спринтерский бег 30м |
| 2.                                    |      | <b>06.09</b> |      | ТБ. Спринтерский бег 30м                                       |
| 3.                                    |      | <b>07.09</b> |      | ТБ. Спринтерский бег 30м                                       |
| 4.                                    |      | <b>11.09</b> |      | ТБ. Бег с ускорением 30-40м.                                   |
| 5.                                    |      | <b>13.09</b> |      | ТБ. Эстафетный бег 60м.  |
| 6.                                    |      | <b>14.09</b> |      | ТБ. Эстафетный бег 60м.  |

|  |  |              |  |   |
|--|--|--------------|--|---|
| 7.   |  | <b>18.09</b> |  | ТБ. Повторный бег. 2х 30м.  |
| 8.   |  | <b>20.09</b> |  | ТБ. Прыжок в длину с места.   |
| 9.   |  | <b>21.09</b> |  | ТБ. Прыжок в длину с места.   |
| 10.  |  | <b>25.09</b> |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега  |
| 11.  |  | <b>27.09</b> |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега  |
| 12.  |  | <b>28.09</b> |  | ТБ. Метание малого мяча в цель  |
| 13.  |  | <b>02.09</b> |  | ТБ. Метание малого мяча в цель.                                       |
| 14.  |  | <b>04.10</b> |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность.                                 |
| 15.  |  | <b>05.10</b> |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность.                                 |
| <b>Раздел: Кроссовая подготовка (9 ч.)</b>             |  |              |  |   |
| 16.  |  | <b>09.10</b> |  | Инструктаж по ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. |
| 17.  |  | <b>11.10</b> |  | ТБ. Чередование ходьбы, бега, прыжков.                                |
| 18.  |  | <b>12.10</b> |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.  |
| 19.  |  | <b>16.10</b> |  | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х10м.                                       |
| 20.  |  | <b>18.10</b> |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.  |
| 21.  |  | <b>19.10</b> |  | ТБ. Бег.1000м без учета времени.                                      |
| 22.  |  | <b>23.10</b> |  | ТБ. Бег 1000м на время  |
| 23.  |  | <b>25.10</b> |  | ТБ. Бег 3-6мин в медленном темпе.                                     |
| 24.  |  | <b>26.10</b> |  | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х10м.                                       |
| <b>Раздел: Гимнастика с основами акробатики (23ч.)</b> |  |              |  |   |
| 25.  |  | <b>06.11</b> |  | Инструктаж ТБ. Организующие команды и приемы                          |
| 26.  |  | <b>08.11</b> |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Упоры, седы                        |
| 27.  |  | <b>09.11</b> |  | ТБ. Организующие команды и приемы. Группировка.                       |
| 28.  |  | <b>13.11</b> |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 29.  |  | <b>15.11</b> |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 30.  |  | <b>16.11</b> |  | ТБ. Акробатические упражнения   |
| 31.  |  | <b>20.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 32.  |  | <b>22.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 33.  |  | <b>23.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 34.  |  | <b>27.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 35.  |  | <b>29.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |
| 36.  |  | <b>30.11</b> |  | ТБ. Упражнения в висах и упорах.                                      |

|  |  |        |  |  |
|--|--|--------|--|--|
| 37   |  | 04.12  |  | ТБ. Лазание по гимнастической скамье. Перелезание через препятствия. |
| 38   |  | 06.12  |  | ТБ. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.         |
| 39   |  | 07.12  |  | ТБ. Лазание по гимнастической лестнице.                              |
| 40   |  | 11.12  |  | ТБ. Упражнения на равновесие.  |
| 41   |  | 13.12  |  | ТБ. Упражнения на равновесие.  |
| 42   |  | 14.12  |  | ТБ. Упражнения на равновесие   |
| 43.  |  | 18.12  |  | ТБ. Упражнения на равновесие   |
| 44.  |  | 20.12. |  | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов                  |
| 45.  |  | 21.12. |  | ТБ. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов                  |
| 46.  |  | 25.12. |  | ТБ. Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| 47   |  | 27.12  |  | ТБ. Опорный прыжок вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| <b>Раздел: Подвижные игры (6ч.) и подвижные игры на основе спортивных игр(24ч.): волейбола(9ч.), баскетбола (15ч.)</b> |  |        |  |  |
| 48   |  |        |  | Инструктаж ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                     |
| 49   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                |
| 50   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                |
| 51   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                |
| 52   |  |        |  | ТБ. Эстафеты с мячами  |
| 53   |  |        |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                                |
| 54   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 55   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 56   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 57   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 58   |  |        |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.                        |
| 59   |  |        |  | ТБ. Прием - передача мяча сверху 2-мя руками.                        |
| 60   |  |        |  | ТБ. Прием - передача мяча снизу и сверху 2-мя руками.                |
| 61   |  |        |  | ТБ. Передача мяча в парах на месте                                   |
| 62   |  |        |  | ТБ. Передача мяча через сетку.                                       |
| 63   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками                          |
| 64   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 65   |  |        |  | ТБ. Подбрасывание и подача мяча 2-мя руками.                         |
| 66   |  |        |  | ТБ. Передача и ловля мяча на месте                                   |
| 67   |  |        |  | ТБ. Передача и ловля мяча на месте                                   |

|   |  |  |  |   |
|---|--|--|--|---|
| 68  |  |  |  | ТБ. Передача и ловля мяча в движении                    |
| 69  |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 70  |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 71  |  |  |  | ТБ. Ведение мяча на месте и в движении.                 |
| 72  |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками стоя на месте               |
| 73  |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками после ведения.              |
| 74  |  |  |  | ТБ. Броски мяча 2-мя руками в движении.                 |
| 75  |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель.                                 |
| 76  |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель.                                 |
| 77  |  |  |  | ТБ. Бросок мяча в цель;                                 |
| <b>Раздел: Кроссовая подготовка (9ч.)</b> |  |  |  |   |
| 78.                                       |  |  |  | Инструктаж Т.Б. Преодоление препятствий.                |
| 79.                                       |  |  |  | Т.Б. Преодоление препятствий.                           |
| 80.                                       |  |  |  | ТБ. Равномерный бег до 3-4мин. Преодоление препятствий. |
| 81.                                       |  |  |  | ТБ. Челночный бег 3х10м; 4х9м.                          |
| 82.                                       |  |  |  | ТБ. Равномерный бег 5-6 мин.                            |
| 83.                                       |  |  |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.                          |
| 84.                                       |  |  |  | ТБ. Чередование ходьбы и бега.                          |
| 85.                                       |  |  |  | ТБ. Бег 1000м без учета времени.                        |
| 86.                                       |  |  |  | ТБ. Бег 1000м на время                                  |
| 87.                                       |  |  |  | ТБ. Бег 3-6мин в медленном темпе.                       |
| <b>Раздел: Легкая атлетика (6ч.)</b>      |  |  |  |   |
| 88.                                       |  |  |  | Инструктаж ТБ. Высокий старт. Бег с ускорением 30-40м.  |
| 89.                                       |  |  |  | ТБ. Спринтерский бег 30м, 60м                           |
| 90.                                       |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину с места                              |
| 91.                                       |  |  |  | ТБ. Прыжок в длину с разбега.                           |
| 92.                                       |  |  |  | ТБ. Метание малого мяча в цель                          |
| 93.                                       |  |  |  | ТБ. Метание малого мяча на дальность                    |
| <b>Подвижные игры (9ч.)</b>               |  |  |  |   |
| 94.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 95.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |
| 96.                                       |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками                   |

|      |  |  |  |                                       |
|------|--|--|--|---------------------------------------|
| 97.  |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 98.  |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 99.  |  |  |  | ТБ. Подвижные игры с бегом и прыжками |
| 100. |  |  |  | ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками       |
| 101. |  |  |  | ТБ. Эстафеты мячами                   |
| 102. |  |  |  | ТБ. Эстафеты с бегом и прыжками       |

