

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ТИМИРЯЗЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА**



«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МОУ Тимирязевской СШ
Ананичева Н.В.
« 27 » 08. 2021 года

«Утверждаю»
Директор МОУ Тимирязевской СШ
В.Б. Сениванова
Приказ № 420 от 27.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Название предмета (курса): физическая культура

Класс (параллель): 3

Уровень общего образования: начальное общее

ФИО учителя: Плешакова Ольга Владимировна

Срок реализации: 2021-2022 учебный год

Количество часов по учебному плану: 102

Планирование составлено на основе:

Программа: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей

общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. / М.: Просвещение, 2019.

УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для

общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020.

Рабочую программу составила учитель физической культуры

Плешакова

подпись

/О.В.Плешакова/

расшифровка

Пояснительная записка

Рабочая программа для 3 класса по физической культуре разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 года № 373, с изменениями и дополнениями;
- Основной образовательной программы НОО МОУ Тимирязевской СШ (приказ № 276 от 26.05.2021).

С учётом авторской программой В.И. Лях: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций, М.: Просвещение, 2019.

Рабочая программа ориентирована на УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020. (Школа России).

Общие цели и задачи учебного предмета, соответствуют ФГОС НОО:

Цели изученного предмета: 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.

Для достижения поставленных целей изучения физической культуры в 3 классе необходимо решение следующих **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.

На изучение предмета «Физическая культура» во 3 классе в учебном плане МОУ Тимирязевской СШ на 2021-2022 учебный год отводится 3 часа (102 часа в год)

Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса

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).
- выполнение нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) 1 ступень 9-10 лет

2 ступень – Нормы ГТО для школьников 9 – 10 лет

	- бронзовый значок		- серебряный значок		- золотой значок
--	--------------------	--	---------------------	--	------------------

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 30 м (с)	6.2	6.0	5.4	6.4	6.2	5.6
	Или бег на 60 м (с)	11.9	11.5	10.4	12.4	12.0	10.8
2.	Бег на 1000м (мин, с)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.200	5.10
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	9	12	20	7	9	15
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	10	13	22	5	7	13
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3*10 м (с)	9.6	9.3	8.5	9.9	9.5	8.7
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	210	225	285	190	200	250
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)**	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
	или кросс на 2 км (бег по пересеченной местности) (мин,с)	18.00	16.00	13.00	19.00	17.30	15.00
10.	Плавание 50 м (мин,с)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во испытаний (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (далее – Комплекс)		7	7	8	7	7	8
* В выполнении нормативов участвует население до 8 лет включительно							
** Проводится при наличии условий для организации проведения тестирования.							

Содержание курса «Физическая культура»

Знание о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание 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 физической 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

Лёгкая атлетика (36 часов).

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.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (33 часов).

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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.

Гимнастика с основами акробатики (15 час).

Организуемые 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.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

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.

Лыжные гонки (18 час).

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Из-за отсутствия материально-технической базы для проведения уроков по теме «Плавание» часы данного раздела перераспределены для более углубленного изучения разделов «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Гимнастика с элементами акробатики».

Тематическое планирование (Учебно-тематический план) курса

Содержание темы «Знания о физической культуре» изучаются теоретически на уроках по темам: «Лёгкая атлетика», «Спортивные игры с элементами подвижных игр», «Гимнастика с элементами акробатики», «Лыжная подготовка».

№ раздела и тема п/п	Наименование разделов и тем курса	Общее количество часов для изучения раздела, темы
	Двигательные умения и навыки	102
1	Лёгкая атлетика	36
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	33
3	Гимнастика с основами акробатики.	15
4	Лыжные гонки	18
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ п/п	Номер раздела и темы урока	Тема урока	Кол- во часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание Причина корректировки
Тема «Знания о физической культуре: <i>физическая культура, физические упражнения, способы физкультурной деятельности, физическое совершенствование</i> - изучаются теоретически в процессе уроков в учебной деятельности.						
1. Лёгкая атлетика (16 часов)						
1		Техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр.	1	02.09		
	1.1	<i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i>	2			
2		Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук и с коллективным подсчётом	1	06.09		
3		Ходьба с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	1	07.09		
	1.2	<i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i>	2			
4		Обычный бег, с изменением длины и частоты шагов. Тест бег 30 м.	1	09.09		
5		Бег с преодолением препятствий 150 м. Эстафеты с бегом на скорость.	1	13.09		
	1.3	<i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i>	1			
6		Равномерный, медленный бег до 5-8 мин. Тест бег 1000 м.	1	14.09		
	1.4	<i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i>	1			
7		Бег с максимальной скоростью до 60 м. с различных И.П «Круговая эстафета», «Встречная эстафета»	1	16.09		
	1.5	<i>Освоение навыков прыжков,</i>	3			

		<i>развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>				
8		Прыжки на одной на двух с поворотом на 180 гр, по разметкам, многоразовые прыжки. Тест наклон вперед из положения стоя.	1	20.09		
9		Разновидности прыжков через препятствия, на заданную длину по ориентирам	1	21.09		
10		Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки на заданную длину по ориентирам.	1	23.09		
	1.6	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	1			
11		Эстафеты с прыжками на одной ноге. Тест прыжки в длину с места.	1	27.09		
	1.7	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	3			
12		Метание малого мяча с места на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель.	1	28.09		
13		Метание теннисного мяча с места на точность. Тест подтягивание из виса.	1	30.09		
14		Бросок набивного мяча (1 кг) двумя руками из разных положений.	1	04.10		
	1.8	Самостоятельные занятия	2			
15		Равномерный бег до 12 мин, броски больших и малых мячей	1	05.10		
16		Прыжковые упражнения на одной и двух ногах, прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия	1	07.10		
2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (15 часов)						
17		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1	18.10		
	2.1	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных</i>	1			

		<i>способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>				
18		Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	19.10		
	2.2	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i>	2			
19		Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	21.10		
20		Что такое физическая культура, твой организм (основные части тела человека)	1	25.10		
	2.3	<i>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	7			
21		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах	1	26.10		
22		Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол)	1	28.10		
23		Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1	01.11		
24		Удары по воротам в футболе (с места и в медленном беге после ведения мяча)	1	02.11		
25		Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	04.11		
26		Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе	1	08.11		
27		Подвижные игры на материале волейбола	1	09.11		
	2.4	<i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i>	2			
28		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1	11.11		
29		Правила личной гигиены,	1	15.11		

		закаливание. Игры «Подвижная цель», «Охотники и утки»				
	2.5	Комплексное развитие координационных и координационных способностей, овладение элементарными технико – тактическими взаимодействиями	1			
30		Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол, волейбол, футбол»	1	16.11		
	2.6	Самостоятельные занятия	1			
31		Упражнения в бросках, ловле и передачи мяча, ударах и остановках мяча ногами.	1	18.11		
3. Гимнастика с основами акробатики (15 часа).						
32		Техника безопасности на уроках гимнастике. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, режим дня, закаливание.	1	29.11		
	3.1	Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	2			
33		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд, стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа на спине	1	30.11		
34		Кувырок назад, кувырок вперёд, кувырок назад, и перекатом стойка на лопатках, «мост»	1	02.12		
	3.2	Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	2			
35		Вис завесом, вис на согнутых руках согнув ноги	1	06.12		
36		Вис на гимнастической стенке прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе	1	07.12		
	3.3	Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки	3			
37		Лазание на наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа и лёжа на животе	1	09.12		

		подтягиваясь руками				
38		Лазание по канату, перелезание через бревно, коня.	1	13.12		
39		Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия	1	14.12		
	3.4	<i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i>	2			
40		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла	1	16.12		
41		Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук	1	20.12		
	3.5	<i>Освоение навыков равновесия.</i>	2			
42		Ходьба по гимнастической стенке, приставными шагами повороты на носках и одной ноге, повороты прыжком на 90 и 180 гр.,	1	21.12		
	3.6	<i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей</i>	1			
43		Шаги голопа и польки в парах, русский медленный шаг, элементы народных танцев	1	23.12		
	3.7	<i>Освоение строевых упражнений</i>	2			
44		Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», перестроение из двух шеренг в два круга, передвижение по диагонали	1	27.12		
45		Рапорт учителю, расчёт по порядку, перестроение и одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом	1	28.12		
	3.8	<i>Самостоятельные занятия</i>	1			
46		Составление комбинации из числа разученных упражнений	1	30.12		
4. Лыжные гонки (18 часов)						
	4.1	<i>Овладение знаниями.</i>	3			
47		Техника безопасности на уроках по лыжам. Основные требования к одежде и обуви во время занятий.	1	10.01		
48		Значение занятий лыжами для	1	11.01		

		укрепления здоровья и закаливания.				
49		Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	1	13.01		
	4.2	<i>Освоение техники лыжных ходов.</i>	16			
50		Ступающий и скользящий шаг с палками.	1	17.01		
51		Скользящий шаг без палок	1	18.01		
52		Попеременный двухшажный ход без палок	1	20.01		
53		Попеременный двухшажный ход с палками	1	24.01		
54		Подъём «Лесенкой»	1	25.01		
55		Спуск в высокой стойке	1	27.01		
56		Спуск в низкой стойке	1	31.01		
57		Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью	1	01.02		
58		Попеременный двухшажный ход	1	03.02		
59		Спуски с пологих склонов	1	07.02		
60		Торможение плугом	1	08.02		
61		Торможение упором	1	10.02		
62		Повороты переступанием в движении	1	14.02		
63		Подъём «Лесенкой» и «Ёлочкой»	1	15.02		
64		Прохождении дистанции до 2,5 км.	1	17.02		
2. Подвижные игры с элементами спортивных игр (18 часов)						
65		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Названия и правила игр, инвентарь и оборудование.	1	28.02		
	2.1	<i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i>	2			
66		Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	01.03		
67		Укрепление здоровья средствами закаливания. Игра «Проверь себя»	1	03.03		
	2.2	<i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых</i>	2			

		<i>способностей, ориентирование в пространстве.</i>				
68		Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка».	1	07.03		
69		Что такое физическая культура, твой организм (основные части тела человека)	1	08.03		
	2.3	<i>Овладение элементами умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча</i>	8			
70		Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах	1	10.03		
71		Ведение мяча с изменением направления (баскетбол, гандбол)	1	14.03		
72		Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге).	1	15.03		
73		Удары по воротам в футболе (с места и в медленном беге после ведения мяча)	1	17.03		
74		Ведение мяча с изменением направления и скорости	1	21.03		
75		Подбрасывание и подача мяча, приём и передача мяча в волейболе	1	22.03		
76		Подвижные игры на материале волейбола	1	24.03		
77		Роль органов дыхания во время движений и передвижения человека.	1	28.03		
	2.4	<i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.</i>	2			
78		Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом»	1	29.03		
79		Правила личной гигиены, закаливание. Игры «Подвижная цель», «Охотники и утки»	1	31.03		
	2.5	<i>Комплексное развитие координационных и координационных способностей, овладение элементарными технико –</i>	1			

		тактическими взаимодействиями				
80		Подвижные игры «Борьба за мяч», «Мини-баскетбол, волейбол, футбол»	1	04.04		
	2.6	Самостоятельные занятия	2			
81		Упражнения в бросках, ловле и передачи мяча, ударах и остановках мяча ногами.	1	05.04		
82		Ведение мяча на месте, в ходьбе и беге	1	07.04		
1. Лёгкая атлетика (20 часов)						
83		Техника безопасности на уроках физической культуры по лёгкой атлетике. Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	18.04		
	1.1	Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.	2			
84		Сочетание различных видов ходьбы с различным положением рук и с коллективным подсчётом	1	19.04		
85		Ходьба с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.	1	21.04		
	1.2	Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	3			
86		Обычный бег, с изменением направления, с преодолением препятствий. Тест бег 30 м.	1	25.04		
87		Обычный бег с чередованием с ходьбой до 150 м	1	26.04		
88		Челночный бег 3х5м, 3х10м, эстафеты с бегом на скорость.	1	28.04		
	1.3	Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	2			
89		Равномерный, медленный бег до 3-4 мин. Тест бег 1000 м.	1	02.05		
90		Кросс по слабопересечённой местности	1	03.05		
	1.4	Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	2			
91		Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15м).	1	05.05		
92		Бег с ускорением от 10 до 15 м.	1	09.05		

	1.5	<i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	3			
93		Прыжки на одной на двух, многократные прыжки	1	10.05		
94		Разновидности прыжков через препятствия	1	12.05		
95		Игры с прыжками с использованием скакалки. Тест наклон вперед из положения стоя.	1	16.05		
	1.6	<i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	2			
96		Игры с прыжками с использованием скакалки. Тест прыжки в длину с места.	1	17.05		
97		Прыжки через препятствие, в парах	1	19.05		
	1.7	<i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i>	4			
98		Метание малого мяча на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель. Тест подтягивание из виса.	1	23.05		
99		Метание малого мяча на результат	1	24.05		
100		Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками из разных положений рук	1	26.05		
101		Метание малого мяча и бросок набивного мяча на дальность	1	30.05		
	1.8	Самостоятельные занятия	1			
102		Равномерный бег, прыжковые упражнения, броски больших и малых мячей	1	31.05		

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Лист корректировки календарно-тематического планирования
2021-2022 учебный год**

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Учитель: Плешакова Ольга Владимировна

[illegible]