

Рабочая программа по физкультуре для 3 класса разработана в соответствии с ФГОС НОО, Федеральной комплексной программой физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012, Учебник: Лях В.И. Физическая культура Просвещение, 2012

Тематическое планирование уроков физкультуры для 3 класса

№ урока	Наименование раздела программы, тема урока	Кол-во час.	Содержание предмета	Планируемые материалы
Легкая атлетика				
1	Инструктаж по Т.Б. Техника высокого старта, техника старта с опорой на одну руку.	1	Т.Б на уроках л\а -закрепить технику высокого старта -учить технике старта с опорой на одну руку -бег до 2мин. -контрольное троеборье	Изучить построением и технику высокого старта.
2	Бег по прямой, Техника старта с опорой на одну руку.	1	Инструктаж по технике безопасности закрепить технику старта с опорой на одну РУКУ- -совершенствовать технику высокого старта -развитие выносливости(бег до 4мин.)	Знать технику бега по прямой.
3	Игры «Хлебец», «Колдун», «Хромая уточка».	1	ОРУ. Подвижные игры.	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
4	Бег на короткие дистанции 30 м	1	Основы знаний "Старт", "Финиш" ОРУ в трех колоннах Бег с захлестыванием голени назад, обучение прыжкам Продолжение обучения бегу на короткие (30м) дистанции с произвольного старта	Учить технике бега по дистанции, прыжку в длину с места.
5	Прыжки в длину с места.	1	Медленный бег до 1,5 мин, повторение бега с захлестыванием голени, ОРУ в трех колоннах Обучение прыжкам в длину	Знать технику прыжка с места
6	Игры «Хлебец», «Колдун», «Хромая уточка	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

7	Метание малого мяча.	1	КПФ по бегу на 30м Обучение метанию малого мяча с места Бег до 2мин	Изучить технику метания мяча.
8	Низкий старт	1	Основы знаний: д/з по ФК Знакомство с низким стартом, бег 30м Продолжение обучения метанию левой и правой рукой Бег до 2-3мин	Знать технику метания мяча, прыжок в длину с места.
9	Игры «Хлебец», «Колдун», «Хромая уточка	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
10	Бег на выносливость до 5 мин	1	Учить выполнению строевых команд "Смирно!", "Вольно" Бег на выносливость до 5 мин Учет по метанию мяча Игра "День и ночь"	Знать технику бега на выносливость.
11	Бег на выносливость до 7 мин	1	Совершенствование выносливости и темпа бега до 4 мин	Знать построение в шеренгу, колонну по одному. Технику бега, соблюдение правильной осанки.
12	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
13	. Подбрасывание и ловля мяча в парах	1	ОРУ с большим мячом Учить подбрасыванию и ловле мяча Эстафеты с большим мячом	Знать технику ловли мяча в парах.
14	Передача мяча от груди в парах.	1	Строевые упражнения Бег с изменением направления "Змейкой"; ОРУ с большим мячом, учить передаче мяча от груди.	Знать технику передачи мяча.
15	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
16	Метание большого мяча по горизонтали	1	Основы знаний УГТ, значение, условия выполнения; Строевые упражнения :	Знать технику метания мяча по горизонтали.

			Ходьба с изменением направления движения; Прыжки в длину с места; метание большого мяча по горизонтали.	
17	Челночный бег	1	Разучивание челночного бега; КФП по прыжкам в длину с места;	Знать технику челночного бега.
18	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
19	Челночный бег; многоскоки	1	Повторение комплекса УГТ без предмета; Продолжение обучения челночному бегу; Обучение многоскокам;	Знать технику челночного бега, многоскоки.
20	Ведение мяча правой и левой рукой	1	ОРУ, обучение ведению мяча правой и левой рукой.	Знать технику ведения мяча.
21	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
22	Ведение мяча правой и левой рукой	1	Повторение поворотов переступанием, ходьбы и бега приставными шагами; ОРУ, совершенствование ведение мяча.	Знать технику ведения мяча.
23	Броски мяча рукой от плеча с места.	1	Совершенствование ходьбы, поворотов и бега приставными шагами; Броски мяча рукой от плеча с места.	Знать технику бросков мяча от плеча.
24	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
25	Броски мяча двумя руками в кольцо	1	ОРУ, броски мяча двумя руками в кольцо	Знать технику бросков.
26	Броски мяча двумя руками в кольцо	1	ОРУ, броски мяча двумя руками в кольцо	Знать технику бросков
27	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
Гимнастика				
28	Стойка на лопатках с последующим перекатом вперед	1	Техника безопасности ОРУ; Учить перекату вперед в упор	Изучить упражнения в равновесии.

			присев после стойки на лопатках с согнутыми ногами; Совершенствование приземления после прыжков с высоты;	
29	Прыжки с высоты с поворотом в воздухе на 90-180	1	Строевые упражнения; ОРУ со скакалкой; Продолжение обучения стойке на лопатках с согнутыми ногами; Учить прыжкам с высоты;	Знать технику прыжка с высоты.
30	Игры «Заяц-месяц», «Ленок», «Колечко», «Лес, болото, дерево».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
31	Кувырок в сторону	1	ОРУ; Учить кувырку в сторону; КПФ на гибкость;	Техника кувырка
32	Упражнения на равновесие	1	ОРУ на гимнастических скамейках; Обучение упражнениям в равновесии (ходьба на носках, в приседе); Учить упору лежа на скамейке; Игра «перестрелка»	Знать упражнения на равновесия.
33	Игры «Волчонок», «Король Зверей», «Ригу-рагу»	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
34	Прыжки через короткую скакалку.	1	Повторить перестроения из одной шеренги в Две; Учить правильному переносу скамеек и провести ОРУ на скамейках; Продолжение обучения упражнениям в равновесии; Продолжить обучение упору лежа на скамейке; Эстафеты с гимнастическими скамейками Прыжки через короткую скакалку.	Выполнять тест по прыжкам через скакалку.
35	Прыжки через длинную скакалку.	1	Эстафеты со скамейкой; прыжки через длинную скакалку.	Выполнять тест по прыжкам через скакалку.
36	Игры «Волчонок», «Король Зверей», «Ригу-рагу»	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие

				решения.
37	Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	1	Строевые упражнения: переступания; Лазание по гимнастической стенке приставными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	Знать технику лазания на гимнастической стенке.
38	Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку.	1	Строевые упражнения: переступания; Лазание по гимнастической стенке скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку	Знать упражнения на развитие выносливости
39	Игры «Волчонок», «Король Зверей», «Ригу-рагу»	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
40	. Вис согнув ноги, поднимание ног в висе	1	Повторить построение из колонны по одному в колонну по два; ОРУ; Учить висам: согнув ноги поднимание ног Продолжение обучения прыжкам через длинную скакалку; Игра "Перестрелка"	Знать упражнения на развитие силовых качеств.
41	. Подтягивание в висе	1	Ходьба с изменением положения рук через каждые 4 счета; ОРУ; Продолжение обучения висам; Учить прыжкам через скакалку; Игра "Рыбаки и рыбки"	Знать упражнения на развитие выносливости
42	Игры «Волчонок», «Король Зверей», «Ригу-рагу»	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
43	Движение с мячом и передача.	1	Движение с мячом и передача мяча. Напоминание о приобретении лыжного инвентаря;	Совершенствовать технику передача мяча двумя руками от груди.
44	Лазанье по канату с захватом каната между коленями	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату с захватом каната между коленям	Знать технику лазанья по канату.
45	Игры «Волчонок», «Король Зверей», «Ригу-рагу».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие

				решения.
46	Лазанье по канату в три приема.	1	Инструктаж по Т.Б. ОРУ, Лазанье по канату в три приема.	Знать технику лазанья по канату.
47	Игра «Перестрелка»	1	ОРУ, Игра «Перестрелка»	Уметь играть.
48	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо»	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
Лыжная подготовка				
49	Повороты	1	Повторить строевые упражнения. Команды: "Лыжи взять", "Лыжи положить", надевание лыж; ОРУ без лыж в круге; Учить поворотам переступанием вокруг пяток лыж; Повторить ступающий шаг; Передвижение по лыжне до 600м	Знать повороты лыжника.
50	Повороты	1	Повторить строевые упражнения; ОРУ в двух шеренгах; Провести подводящие упражнения для скользящего шага без лыж, работа рук; Познакомить со скользящим шагом; продолжить обучение поворотам переступанием; Передвижение по лыжне медленном темпе до 700м	Знать повороты лыжника
51	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
52	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 500 - 700м; Эстафета на лыжах	Знать технику скользящего шага.
53	Скользящий шаг	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Учить скользящему шагу без палок; Передвижение по лыжне до 600-800м; Игра "Быстрый лыжник"	Знать технику скользящего шага.

54	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
55	Попеременный двухшажный ход	1	ОРУ в двух шеренгах, подводящие упражнения для скользящего шага; Обучение попеременный двухшажный ход. Передвижение по учебной лыжне, чередуя способы: 20м - ступающий шаг, 20м - скользящий шаг; Передвижение по лыжне до 900м; Эстафета на лыжах	Знать технику Попеременного двухшажного хода
56	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику попеременного двухшажного хода
57	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
58	Попеременный двухшажный ход	1	Передвижение по лыжне до 1000м; Контроль поворотов у Уг класса;	Знать технику попеременного двухшажного хода
59	Подъем в горку «Елочкой»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой"; прохождение дистанции 500м на время;	Знать подъем на горку «елочкой»
60	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость, быстрое принятие решения.
61	Подъем и спуск с горки	1	Строевые упражнения; Скользящий шаг; Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
62	Спуск с горки в низкой стойке.	1	Учить спуску с горки в низкой стойке; Повтор подъема в горку "елочкой";	Знать технику подъемов и спусков.
63	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость,

				выносливость быстрое принятие решения.
64	Подъем ступающим шагом	1	Повтор построения с лыжами в руках; Совершенствование техники скольжения; Учить подъему ступающим шагом; Повтор поворотов переступанием; Игра "У кого лучше"	Знать технику подъемов и спусков.
65	Техника подъема и спуска.	1	Спуск со склона без палок; Совершенствование низкой стойки во время спуска; Эстафета с передачей палок	Знать технику подъемов и спусков.
66	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
67	Свободное катание с горки	1	Свободное катание с горки;	Знать технику подъемов и спусков.
68	Подъем «лесенкой»	1	Подъем «лесенкой»	Знать технику подъема «лесенкой».
69	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
70	Подъем «лесенкой»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой»	Знать технику подъема «лесенкой».
71	Торможение «Плугом»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой», торможение «Плугом»	Знать технику торможении «Плугом»
72	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
73	Торможение «Плугом»	1	Передвижение по лыжне до 1000м, подъем на горку "елочкой", спуск с горки; подъем «лесенкой», торможение «Плугом»	Знать технику торможении «Плугом»

Легкая атлетика				
74	Прыжки в высоту	1	Ходьба с различными заданиями вдоль разных сторон площадки; Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
75	Игры «Беляк», «Балтени», «Волк и коза», «Кольцо	1	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.	Текущий.
76	Прыжки в высоту	1	Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
77	Прыжки в высоту	1	Продолжение обучения разбегу в прыжках в высоту; Закрепление двигательных действий рук при метании в цель; Игра "Перестрелка"	Знать технику прыжков в высоту.
78	Игры «Сторож», «Зайцы и собаки», «Птицы».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
79	Ведение мяча	1	Учить ведению мяча шагом;	Знать передачу мяча от груди.
80	Прыжки в длину	1	Разучить комплекс упражнений из исходных положений сидя и лежа на полу; Совершенствование ведения мяча в движении; Техника прыжка в длину с места; Тренировка на сгибание и разгибание рук	Уметь поднимать туловища за 30сек.
81	Игры «Сторож», «Зайцы и собаки», «Птицы».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
82	Прыжки в длину	1	Совершенствование движений руками и ногами в прыжках в длину;	Уметь выполнять прыжки через длинную

				скакалку.
83	Бег	1	ОРУ; Повторение техники прыжка в длину с места; КПФ по челночному бегу 3*10; Игра на выбор	Изучить технику высокого старта.
84	Игры «Сторож», «Зайцы и собаки», «Птицы».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
85	Метание мяча	1	Ходьба, медленный бег, перестройка из одной шеренги в две; Наклоны вперед из положения сидя на полу; Учить технике метания мяча; Учет по прыжкам в длину с места; Игра "Перестрелка"	Знать технику высокого старта.
86	Метание мяча	1	Ходьба с изменением скорости, медленный бег, дыхательные упражнения после бега; Повторение метания мяча на дальность с места; КПФ по прыжкам в длину с места; Встречная эстафета с этапом 30м; Игра на выбор	Знать упражнения на гибкость
87	Игры «Сторож», «Зайцы и собаки», «Птицы».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
88	Бег до 30 метров с высокого старта	1	Совершенствовать умение быстрого перестроения в шеренгу и колонну;ОРУ; Учить бегу на скорость 30м; Игра "Третий лишний"	Знать прыжок в длину с разбега.
89	Бег до 30 метров с высокого старта	1	ОРУ; Бег на скорость 30м; КПФ по метанию мяча;.Игра "Третий лишний"	Уметь выполнять тесты по бегу на 30 м.
90	Игры «Сторож», «Зайцы и собаки», «Птицы».	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
91	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ без предмета; Учить шестиминутному бегу; Бег до 4 - 5 минут; Игры на выбор	Знать технику метания мяча.

92	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Бег в медленном темпе до 5,5 минут; Игра "Перестрелка"	Уметь выполнять тесты по метанию мяча.
93	Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
94	Шестиминутный бег	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ; Учет по шестиминутному бегу; Эстафета с бегом	Уметь выполнять тесты по бегу на 1000 м.
95	Двигательные действия	1	Комплекс ОРУ. Подвижная игра «Круговая лапта»	Знать правила игры.
96	Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
97	Игра в футбол	1	Строевые упражнения; Комплекс ОРУ. Игра в футбол	Изучение правил игры.
98	ОФК- Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину.	1	Комплекс ОРУ. Удержание тела в висе на перекладине. Прыжки в длину.	Оценка уровня физической подготовленности .
99	Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.
100	ОФК- Бег с переходом на ходьбу на 1500 м.	1	Комплекс ОРУ. Бег с переходом на ходьбу на 1500 м.	Оценка уровня физической подготовленности
101	Подвижные игры.	1	Подвижные игры.	Подведение итогов.
102	Игры по выбору.	1	ОРУ. Подвижные игры	Знать правила игры. Игры на скорость, выносливость быстрое принятие решения.

Тематический план 3 класс

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)
	Базовая часть	68
	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные и спортивные игры	12 26 17 13
	Вариативная часть	34
	1) подвижные игры.	

Уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30