

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
« Ульдургинская средняя общеобразовательная им. Ц.Номтоева»



«Утверждаю»
Директор МБОУ «УСОШ»
Цырендоржиева Н.Д.
Приказ № 105 от 31.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

3 классс

Количество часов в неделю: 2 час

Объём программы: 68 ч.

Срок реализации: 1 год

Составитель: Цырендоржиев О.Э.
Учитель физической культуры
1 категория

Пояснительная записка 3 класс

Настоящая рабочая программа соответствует «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевич, которая рассчитана на 68 часа в год (2 часа в неделю).

Рабочая программа по предмету «физическая культура» для 3-го класса составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 №115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- приказ Министерства просвещения России от 20.05.2020 № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность»
- Устав образовательного учреждения МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ СОШ № 5;
- Положение о рабочей программе, разработанного в МБОУ СОШ № 5 г. о. Королёв;
- Учебный план МБОУ СОШ № 5 г. на 2022-2023 учебный год.

Общая характеристика предмета

Физическая культура - это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутка, зарядка и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья,

спортивные праздники, походы и т. п.) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка.

Цель обучения:

- формирование целостной образовательной среды школы, обеспечивающей доступное и качественное образование и воспитание в соответствии с требованиями общества.

— 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.

Задачи обучения:

• развитие системы повышения качества образования в условиях реализации федеральных государственных образовательных стандартов (далее - ФГОС)

• формирование у обучающихся потребности в обучении и развитии

• совершенствование практики использования здоровьесформирующих образовательных технологий.

• содействие развитию комфортной образовательной среды

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений само регуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность

реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 интереса к определенным 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 (восприятие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
- На основании постановления Правительства Р.Ф. от 11.06.2014 г № 540 Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) В общеобразовательные учреждения вводится обязательная сдача комплекса ГТО с 1 по 11 классы, учащимися основной и подготовительной группой здоровья. Тесты норм комплекса ГТО оцениваются, как контрольные и по ним выставляется оценка.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889.

Учебный план

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 ч (3 ч/нед). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки России от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (приказ Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия 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 эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. Предметные результаты:

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (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 (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

При составлении планирования учитывались приём нормативов Областного физкультурного комплекса ГТО, а также участие школы в территориальных Спартакиадах по традиционным видам спорта (футбол, лёгкая атлетика, гимнастика).

Содержание курса

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания),
знать историю развития физической культуры и спорта в городе Калининграде и Королеве; выдающихся спортсменов Подмоскovie и города победители и призеры олимпийских игр и международных соревнований по различным видам спорта;
вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, выполнять мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в парах, в тройках, выполнять упражнения на гимнастической скамейке, лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
- по разделу «Легкая атлетика» - технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м, 60м на время, выполнять челночный бег 3x10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двушажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1 км и 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки - дай руку», «Собачки», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на

голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Горячая линия», « Знамя», «Пионербол», «Точно в цель», «Вызов номеров», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, элементы волейбола).

Распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	60
1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Спортивные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	17
1.5	Лыжная подготовка	18
1.6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	24
2.1	Спортивные игры и подвижные игры	6
2.2	Гимнастика с элементами акробатики	10
2.3	Легкая атлетика	8
Итого		68

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО ЧЕТВЕРТЯМ

Вид программного материала		кол - во часов	ТРИМЕСТРЫ					
			1		2		3	
			МОДУЛИ					
			1	2	3	4	5	6
1.	Основы знаний о физической культуре		в процессе урока					
2.	Спортивные игры и подвижные игры	31	2	8	-	-	13	8
3.	Гимнастика с элементами акробатики	28		7	15	-	2	4
4.	Лёгкая атлетика	25	12	3	-	-		10
5.	Лыжная подготовка	18		-	-	18		-
	ИТОГО:	102	14	18	15	18	15	22

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
 - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
 - об историческом развитии физической культуры и спорта в г. Королева.
 - известных жителях Подмосковья – победителях и призерах Олимпийских игр.
 - о выдающихся спортсменах города в различных видах спорта.
 - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
 - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

- уметь:
 - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
 - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
 - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
 - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
 - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	100	80	60	100	90	60
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

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры. В системе проводятся контрольные точки 6 раза в год.

По нормативам ГТО проводятся внутренний контроль и внешняя экспертиза физических данных.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.

Ожидаемые результаты:

- повышение качества образования.
- совершенствование организации проектной деятельности обучающихся.
- увеличение числа победителей и призеров олимпиад, конкурсов различных уровней.
- совершенствование системы стимулирования обучающихся.
- разнообразие условий для физического, интеллектуального, социального становления личности.
- разработка и внедрение проекта «Одаренные дети».
- снижение фактов проявления негативного поведения учащихся.
- увеличение количества обучающихся, включенных в клубную работу.
- разработка и внедрение проекта «Культура здоровья».
- создание здоровьесберегающей среды.
- расширение практики использования здоровьесберегающих технологий.
- сохранение благоприятного эмоционально-психологического климата
- положительная динамика основных показателей, характеризующих здоровье обучающихся.
- расширение системы социального взаимодействия школы с семьей и обществом.

Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся

неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

- Всесоюзный физкультурный комплекс ГТО» является основой нормативных требований к физической подготовке учащейся, определяющей уровень физической готовности молодежи к труду и обороне Родины. Вместе с Единой Всесоюзной спортивной классификацией комплекс ГТО играет основополагающую роль в системе нормативных оценок физической подготовки подрастающего поколения. Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, пунктах начальной военной подготовки, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно. Всесоюзный физкультурный комплекс "Готов к труду и обороне СССР" (ГТО) состоит из: а) БГТО - 1 ступени - для учащихся 1 - 3 (4) классов школы; БГТО - 2 ступени - для учащихся 4 (5) и 8 (9) классов школы; ГТО - 1 ступени - для учащихся 9 - 10 (11) классов школы, профтехучилищ, средних специальных учебных заведений, трудящейся молодежи до 18-летнего возраста; ГТО - 2 ступени - для студентов и трудящейся молодежи 18 - 27 лет. Выполнение требований осуществляется в течение учебного года. Соревнования по видам испытаний на быстроту, силу и выносливость проводятся в конце учебного года в течение одного дня. К сдаче нормативов комплекса ГТО допускаются лица, систематически посещающие занятия, имеющие положительные оценки по физической культуре и предварительно сдавшие требования соответствующих ступеней комплекса. Лицам, выполнившим нормативы и требования комплекса ГТО, вручаются удостоверения и значки соответствующих ступеней установленного образца.

II ступень - нормы ГТО для школьников 9-10 лет

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы							
		Мальчики			Девочки				
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак		
Обязательные испытания (тесты)									
1.	Бег на 60 м (с)	12	11,6	10,5	12,9	12,3	11		
2.	Бег на 1 км (м, с)	6.30	06.10	4.50	6.50	6.30	6.00		
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	5	-	-	-		

	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	7	9	15		
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	9	12	16	5	7	12		
4.	Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладоням и	Касание пола пальцами рук	Касание пола пальцами рук	Достать пол ладонями		
Испытания (тесты) по выбору									
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	190	220	290	190		200	260	
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	125		130	150	

6.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
7.	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	8.15	7.45	6.45	8.40	8.20	7.30
	или на 2 км	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 2 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
8.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе	8	8	8	8	8	8

Календарно-тематическое планирование

3 класс.

№ урока	Дата проведения урока				Тема урока	Характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий) по теме
	План	Факт				
		3- «А»	3- «Б»	3- «В»		
I ТРИМЕСТР						
1 МОДУЛЬ						
1	1 н сентя бря				Повторный инструктаж: №01; №042; № 017; № 019 Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Комплекс ГТО. Рассказ о спортсменах-легкоатлетах г. Королёва Аббясова Т.А.Тарасенко	Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры. Ознакомить с комплексом ГТО, повторение строевых упр, разучивание разминки в движении, повторение правил подвижных игр» Ловишки» и «Колунчики».

2	1 н сентя бря				Понятие об основных физических качествах: быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость Упражнения для их развития. Тестирование бега на 30 метров с высокого старта.	Разучивание разминки в движении, тест 30 метров с высокого старта. ПИ «Салки с домиками» и «Салки- дай руку».
3	1н сентя бря				Техника челночного бег 3x10м.	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, повторение п\и «Колдунчики».
4	2н сентя бря				Тестирование челночного бега 3x10м	Повторение разминки в движении, проведение тестирования челночного бега, разучивание п\и «Собачки ногами».
5	2 н сентя бря				Техника бега на 60 метров	Разучивание беговой разминки с м/мячами; техники бега на 60 м. с высокого старта, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее»
6	2 н сентя бря				Способы метания мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение метания мяча на дальность различными способами, проведение п/п « Бросай далеко-собирай быстрее»
7	3 н сентя бря				Тестирование метание мяча на дальность	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, разучивание метания мяча с разбега; повторение п/и «Собачки ногами».
8	3н сент				Тестирование метание мяча на точность	Разучивание разминки с м/мячом, проведение тест метания мяча на точность ;разучивание п\и Вышибалы»
9	3н сентя бря				История возникновения игры «Футбол». Кроссовая подготовка дист 1км. Пас и его значение в футболе	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол»

10	4н сентя бря				Спортивная игра «Футбол».	Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и « Футбол».
11	4 н сентя бря				Техника прыжка в длину с разбега	Разучивание разминки на месте, повторение техники прыжка в длину с разбега и повторение п/и «Вышибалы».
12	4н сентя бря				Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольных прыжков в длину с разбега, повторение п/и «Вышибалы».
13	5н сентя бря				Контрольное - тестирование прыжка в длину с места. Бег 600м.	Разучивание разминки в движении по кругу, проведение контрольного тестирования прыжка в длину с места, бег 600м.разучивание п/и «Белые медведи».
14	5н октяб ря				Развитие выносливости бег 1000м. Подведение итогов.	Повторение беговой разминки, проведение бега на 1000м
15	5н октяб ря				Сдача норм ГТО Подвижная игра.	Повторение беговой разминки, бег 1000м ПИ.
16	1н окт				Контроль двигательных качеств. Тест отжимание за 30 сек. Развитие выносливости бег 1000 метров	Разучивание разминки с м/мячами, проведение тестирования отжимания за 30 сек., бег на 1000м.
17	3 н октяб ря				Сдача норм ГТО Тестирование бега на 1000 метров	Повторение разминки с м/мячами проведение сдачи норм ГТО, разучивание п/и «Воробьи и вороны».

18	3 н октября	1				Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижные игры. Подведение итогов.	Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п/и «Белые медведи»
I ТРИМЕСТР							
2 МОДУЛЬ							
19	3н октября					Повторный инструктаж: №022; №042; №017; №18; №019. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Подвижная игра	Повторение разминки с м/мячами, разучивание п/и «Воробьи и вороны».
20	3н октября					Тестирование подтягивания на низкой перекладине, из виса лежа согнувшись. Отжимания.	Разучивание разминки с гимнастической палкой, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, повторение П/и «Волк во рву».
21	3н октября					Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Броски и ловля мяча в парах	Проведение разминки направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 сек., подвижная игра «Белые медведи»
22	4н октября					Броски и ловля мяча в парах в движении Эстафета с мячом.	Повторение разминки с мячами, Эстафеты с мячами. П/И «Перестрелка»
23	4н октября					Броски и ловля мяча в парах на точность. Ведение мяча.	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в парах на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Перестрелка»
24	4н октября					Броски и ловля мяча в парах на точность в движении. Ведение мяча.	Повторение разминки с мячами, разучивание бросков и ловли мяча в парах на точность, совершенствование техники ведения мяча Проведение п/и «Десять передач».

25	1 н ноября				Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения.	Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах
26	1 н октября				Ведение мяча в движении. Ведение мяча с изменением движения.	Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах
27	1 н ноября				Ведение мяча в движении змейкой.	Разучивание разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах.
28	2 н ноября				Тестирование вися на время.	Проведение тестирования вися на время, контроль правильного хвата вися.
29	2 н ноября				Подвижные игры по выбору детей. Подведение итогов.	Повторение разминки с м\ мячами, повторение бросков и ловли мяча у стены в парах, проведение 2-3 игры, выбранных по желанию учеников, подведение итогов первого модуля.
30	2 н ноября				Повторный инструктаж №017; №018; №019; №022. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики Кувырок вперед через препятствие	Повторение разминки на мате. Совершенствование техники кувырка вперед, разучивание кувырка через препятствие, проведение п/и «Удочка»
31	3 н ноября				Кувырки вперед и назад Подвижная игра «Осада города». Подведение итогов первого триместра	Повторение разминки на матах с мячом, повторение вариантов выполнения кувырка вперед, совершенствование кувырка назад. Подвижная игра «Осада города»

32	3н ноября				<p>Повторный инструктаж №017;№018;№019;№022. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики</p> <p>Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А</p>	<p>Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Повторение кувырка вперед с места, повторение п/и « Удочка».</p>
33	3н ноября				<p>Гимнастика ее историческое значение в жизни человека. Стойка на лопатках «Березка», «Мост».</p>	<p>Знакомство с гимнастикой ее историей и значением ее в жизни человека, проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты».</p>
II ТРИМЕСТР						
3 МОДУЛЬ						
34	1н декабря				<p>Повторный инструктаж №017;№018;№019;№022. Организационно-методические требования на уроках по гимнастике с элементами акробатики</p> <p>Беседа по Т.Б. Понятие осанки, упражнения для формирования правильной осанки. Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А Стойка на лопатках «Березка», «Мост».</p>	<p>Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями применять на уроках по гимнастике Разучивание разминки на гимнастическом мате Проведение разминки с гимнастическими палками, совершенствование техники выполнения стойки на лопатках, повторение «моста», повторение п\и «Парашютисты».</p>

35	1н декабря				Гимнастическая комбинация.	Разучивание разминки на развитие правильной осанки, совершенствование техники выполнения гимнастических упр., проведение п\и «Волшебные елочки».
36	1н декабря				Круговая тренировка.	Разминка на осанку, проведение круговой тренировки Пигра.
37	2н декабря				Висы	Повторение разминки на развитие правильной осанки, выполнение различных вариантов висов, лазание и перелезание по гимнастической стенке, проведение п/и «Белочка – защитница»
38	2н декабря				Лазание по гимнастической стенке и висы.	Разучивание разминки у гимн. стенки, повторение различных вариантов лазания по гимнастической стенке, совершенствование техники вися за весом одной и двумя ногами.
39	2н декабря				. Лазание по канату в три приема	Техника лазания по канату в три приема. П/и «Белочка-защитница»
40	3н декабря				Контрольное - тестирование акробатической комбинации.	Разучивание разминки со скакалкой. Проведение контрольного тестирования. Пигра. «Белые медведи»
41	3н декабря				Прыжки со скакалкой.	Повторение разминки со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, проведение п/и «Горячая линия»
42	3н декабря				Прыжки в скакалку парами, в тройках.	Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия».
43	4н декабря				Прыжки в скакалку парами, в тройках.	Повторение разминки со скакалкой, прыжки в скакалку парами и в тройках, п\и «Горячая линия».
44	4 н декабря				Упражнения на гимнастической скамейке	Разучивание разминки на координацию движений, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание упр на гимн. скамейке проведение п/и «Шмель».

45	4 н декабря					Круговая тренировка. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Разучивание разминки в движении, повторение упр в равновесии на гимнастической скамейке, проведение круговой тренировки, проведение п/и «Салки с домиками»
46	5 н декабря					Варианты вращения и прыжки с обручем.	Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове».
47	5 н декабря					Варианты вращения и прыжки с обручем.	Разучивание разминки с обручем, повторение выполнят варианты вращения обруча и прыжков с обручем, лазания по наклонной гимн. скамейке, разучивание п/игры «Пробежка с мешочком на голове».
48	5 н декабря					Круговая тренировка. Подведение итогов.	Повторение разминки с обручами, проведение круговой тренировки, повторение 1-2 п/и по желанию обучающихся.
II ТРИМЕСТР							
4 МОДУЛЬ							
49	2 н января					Повторный инструктаж по лыжной подготовке №017; №020. Повторение организационно – методических требования, применяемых на уроках лыжной подготовки. История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева (Початова М.А., Москвин И. В.)	Повторение организационно – методических требования, применяемых на уроках лыжной подготовки. Историческая справка (История возникновения лыж. Современные зимние Олимпийские игры, знаменитые спортсмены-лыжники г.Королева: Початова М.А., Москвин И. В.)

50	2 н января				ОРУ. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км.	Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах с лыжными палками и без них, а также поворотов переступанием.
51	2 н января				ОРУ. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км	Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов..
52	3н января				ОРУ. Повороты на лыжах переступанием и прыжком. Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками Дист 1 км	Повторение поворотов на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение лыжных ходов.
53	3н января				ОРУ. Попеременный двушажный ход. Дист 1,5км	Разучивание попеременного двушажного хода, повторение поворотов на лыжах прыжком и переступанием, повторение ранее разученных ходов.
54	3н января				Одновременный двушажный ход. Дист 1,5 км	Повторение попеременного двухшажного хода, разучивание одновременного двухшажного хода. Прохождение дист 1 км.
55	4 н января				Подъем «елочкой» и «полу-елочкой», спуск в основной стойке.	Совершенствование техники лыжных ходов, повторение подъемов «полу-елочкой» и «елочкой», спуска с горы в основной стойке.
56- 57	4н января				Подъем «лесенкой» и торможение «плугом».	Повторение подъемов «елочкой» и «полу-елочкой», разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможения «плугом».
55- 59	1 н февраля				Передвижение и спуски на лыжах «змейкой». Прохождение дист 1 км с раздельным стартом на время	Повторение лыжных ходов, различных вариантов спусков, торможений «плугом», проведение передвижения и спуска «змейкой».

60	1 н февраля				Контрольный урок прохождение дист 1 км	Прохождение дистанции 1 км, проведение катания на лыжах, спуск со склона в низкой стойке
61	2 н февраля				Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	Разучивание техники спуска в приседе, повторение совершенствование техники ходов, разучивание п\игры «Накаты».
62- 63	2 н февраля				Эстафеты на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение спуска «змейкой», проведение лыжных эстафет.
64- 65	3 н февраля				Подвижные игры на лыжах. Прохождение дистанции 1,5 км, катание на лыжах.	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение п/и «Кто дальше прокатится», «Накаты». Прохождение дистанции 1.5 км, проведение катания со склона в низкой стойке, проведение свободного катания.
66	3 н февраля				Контрольный урок по кроссовой подготовке. Контрольный урок по лыжной подготовке.	Повторение ранее изученных лыжных ходов, техники передвижения «змейкой», подъемы «лесенкой», спуск в низкой стойке, торможение «плугом», повторение п\и «Накаты»
III ТРИМЕСТР						
5 МОДУЛЬ						
67	1 н марта				Повторный инструктаж: №42; №0170; №022. Организационно-методические требования на уроках	Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры Разучивание разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Вышибалы через сетку»

					физической культуры. Бросок мяча через волейбольную сетку.	
68	1 н марта				<p>Виды спортивных игр (футбол, баскетбол, волейбол). Подвижные игры для развития физических качеств.</p> <p>Хоккей на траве - знаменитости Королева (Загороднев О.Е., Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., Перепелов В.Я.)</p> <p>Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.</p>	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска и ловли высоко летящего мяча через волейбольную сетку разучивание п/и «Перекинь мяч».
69	1 н марта				Броски мяча через сетку из зоны подачи.	Совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи, разучивание . П\игры «Выстрел в небо»
70	2 н марта				Броски мяча через сетку из зоны подачи.	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники бросков мяча через сетку из зоны подачи, разучивание п\игры «Выстрел в небо»
71	2 н марта				Подача мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи.	Разучивание разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку двумя руками, проведение п/и «Пионербол»
72	2 н марта				Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	Повторение разминки с включением упр. из физкультминутки, совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой, проведение п/и» Пионербол»

73	3 н марта				Правила игры в Пионербол. Подвижная игра - Пионербол	Повторение разминки с мячом Проведение спортивной игры
74	3 н марта				История возникновения игры «Футбол». Пас и его значение в футболе	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил «Футбол»
75	3 н марта				Спортивная игра «Футбол». Футбольные упражнения,	Повторение разминки в движении, совершенствование различных вариантов пасов, повторение с/и « Футбол».
76	4 н марта				Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?». Ведение мяча в футболе. Подвижная игра.	Повторение разминки в движении. Совершенствование пасов, ведение мяча в футболе.
77	4 н марта				Знать названия лучших футбольных клубов России. Футбольные упражнения,	Повторение разминки в движении. Совершенствование пасов, ведение мяча в футболе.
78	4 н марта				Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами»

79	5 н марта				Бросок мяча одной и двумя руками через волейбольную сетку.	Повторение Разминки с мячом, повторение броска мяча через волейбольную сетку, проведение п\и «Пионербол с двумя мячами»
80	5 н марта				Подвижные и спортивные игры.	Повторение беговой разминки проведение 2-3 п/игр.
81	5 н марта				Подвижные игры. Подведение итогов.	Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку, разучивание упр. с мячом в парах .П/и «Пионербол».
III ТРИМЕСТР						
6 МОДУЛЬ						
82	2 н апрел я				Повторный инструктаж: №042; №017; №018; №019; №022. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Волейбольные упражнения. Броски мяча через волейбольную сетку с дальних расстояний и точность.	Ознакомление учеников с организационно - методическими требованиями, применять на уроках физической культуры Повторение разминки с мячом, совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку, разучивание упр. с мячом в парах ,разучивание п/и «Пионербол».
83	2 н апрел я				Волейбольные упражнения.	Разучивание разминки с мячом в парах, проведение волейбольных упр. с мячом, повторение п/и «Пионербол».

84	2 н апрел я				Броски набивного мяча способом «от груди», «снизу», броски набивного мяча правой и левой рукой.	Разминка с набивным мячом, повторение техники бросков н/мяча «от груди», снизу, разучивание техники броска н\мяча левой и правой рукой, проведение п/и «Точно в цель».
85	3 н апрел я				Немного истории - баскетбол Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Проведение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение п\и «Борьба за мяч»
86	3 н апрел я				Передвижение в баскетболе. Ведение мяча. Тестирование прыжка в длину с места.	Повторение разминки, направленной на подготовку к прыжкам длину, тестирование прыжка в длину с места, проведение п/и «Цепи»
87	3 н апрел я				Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись и отжимание.	Разучивание разминки направленной на координацию движений, проведение тестирования подтягивания и отжиманий, проведение п/и «Рыбаки и рыбки»
88	4 н апрел я				Тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек. Тестирование прыжки со скакалкой.	Повторение разминки направленной на развитие координации, тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 сек, тест – прыжки со скакалкой. разучивание п\и «Баскетбол»
89	4 н апрел я				Техника метания малого мяча на точность. Упр с тен\ мячом.	Повторение разминки на месте с мячом в движении, варианты метания и бросков мяча на точность, проведение п\и в «Баскетбол»
90	4 н апрел я				Ведение мяча в баскетболе. Челночный бег 3х10 метров Игра в Баскетбол.	Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» проведение челночного бега 3х10 метров,

91	1 н мая				Контрольное - тестирование челночного бега 3x10 метров Ведение мяча в баскетболе Итоговый урок « Главное в баскетболе».	Повторение разминки с мячом в движении, совершенствование техники броска мяча в кольцо, проведение с/и «Баскетбол» проведение контрольного тестирования челночного бега 3x10 метров,
92	1 н мая				Беговые упражнения. Изучение техники эстафетного бега.	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упр, техника эстафетного бега. Проведение п\и по выбору детей.
93-94	1-2 н мая				Совершенствование техники эстафетного бега. Короткие дистанции. Бега на 30 метров и 60 метров с высокого старта.	Повторение разминки в движении, совершенствование техники бега на 60 метров, с высокого старта п\и «Вызов номеров».
95	2 н мая				Тестирование бега на 30 метров с высокого старта. Метание мяча.	Повторение разминки в движении, тест бега на 30 метров с высокого старта, повторение п\и «Командные хвостики».
96	2 н мая				Метание мяча на дальность. Бег 1000м.	Разучивание разминки в движении, проведение метания мяча на дальность повторение игры «Бросай далеко, собирай быстрее».

97	3 н мая				Тестирование метания мяча на дальность.	Повторение беговой разминки, тестирование метания мяча на дальность, повторение п\и «Бросай далеко, собирай быстрее».
98	3 н мая				Тестирование бег 1000м.	Разучивание разминки для подготовки к бегу, проведение бега на 1000 метров, повторение п/и «Футбол».
99	3 н мая				Бег до 1500м. без учета времени	Проведение разминки в движении, проведение бега на 1500м. без учета времени
100	4 н мая				Сдача норм ГТО.	Проведение разминки в движении, повторение игры «Футбол».
101	4 н мая				Спортивные и подвижные игры.	Разучить разминку с предметами, проведение 2-3 спортивных игр по желанию обучающихся, эстафеты с передачей эстафетной палочки.
102	4 н мая				Подведение итогов года. Спортивные и подвижные игры	Проведение разминки с предметами, спортивных и подвижных игр, выбранных учениками, подведение итогов триместра и года.

Объём двигательной нагрузки для обучающихся подготовительной группы определяется учителем физической культуры, в соответствии с рекомендациями медицинского работника.

Возможна корректировка фактического планирования уроков, в соответствии с погодными условиями.

Комплексный урок – урок, на котором совмещают изучение или совершенствование двигательных навыков и развитие двигательных способностей школьников.

Перечень учебно-методического обеспечения

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. М.: Просвещение, 2020.
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- Матвеев А.П. учебник Физическая культура 1-4 класс. М.: Просвещение, 2020.
- методические издания по физической культуре для учителей.
- Погадаев Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 класс. М : Дрофа.
- <http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»
- <http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»
- интернет ресурсы: googl, yandex, википедия, РЭШ

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Технические средства:

- мегафон;
- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина навесная;
- комплект навесного оборудования (перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;

Домашнее задание 3 класс.

№ урока	Домашнее задание
1	<p>Подготовить форму для занятий на улице. <u>Темы докладов (для освобожденных) -</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта» 2 Легкая атлетика – «История развития спорта» 3. Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям.</p>
2	<p>Повторение техники высокого старта. <u>Темы докладов (для освобожденных)</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта». 2 Легкая атлетика – «История развития спорта». 3. Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям.</p>
3	Составить комплекс ОРУ. Закрепление техники высокого старта.
4	Составление индивидуального режима дня школьника.
5	Комплекс упр. для профилактики нарушений осанки.
6	Повторение техники прыжка в длину с места. Прочитать правила соревнований в беге, прыжках и метании
7	Имитация прыжка в длину с разбега . Разобраться с техникой выполнения шагов разбега, отталкивания и приземления
8	Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в России?».
9	Выполнение комплекса закаливающих процедур. Узнать: «Какие футбольные клубы есть в мире?».

10	Прыжки через короткую скакалку. Прочитать текст « Сердце и кровеносные сосуды» стр 35-36 учебника.
11	Прыжки через короткую скакалку. Прочитать текст « Орган зрения – глаза» стр 37-42 учебника.
12	Равномерный бег. Прочитать текст « Орган слуха - уши» стр 42-44 учебника.
13	Равномерный бег .Прочитать текст «Орган осязания - кожа», «Орган вкуса - язык» стр 44-47 учебника.
14	Равномерный бег. Прочитать текст « Личная гигиена» стр 47-52 учебника.
15	Равномерный бег. Прочитать текст « Что нужно делать для укрепления мышц стоп» стр 33 учебника. <u>Темы докладов (для освобожденных)</u> 1 Легкая атлетика – «Королева видов спорта» 2Легкая атлетика – «История развития спорта» 3.Здоровый образ жизни. Вести запись наблюдений индивидуальных показателей по модулям.
16	Метание на дальность.
17-18	Подвижные игры с бегом и прыжками.
19-21	Подвижные игры с бегом и прыжками . Переброска т/мяча из руки в руку за 20 сек
22	Спортивная игра футбол- история возникновения.
23	Придумать свой удар по воротам.
24	Узнать какие варианты ударов мяча по воротам существуют.
25	Знать победителей и призеров Мирового чемпионата по футболу прошедшего в России.
26	Знать имена футболистов Российской сборной.
27	Приготовление одежды и обуви к занятиям гимнастикой. Самостоятельно организовать игру в футбол.
28	Повторить и выполнять комплекс утренней гимнастике, разученный на уроке (ежедневно). Прочитать текс «Осанка» стр 25-35 учебника. Доклады (для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку.
29	Выполнение комплекса упр. для профилактики нарушений осанки Прочитать текст «Что нужно делать при сутулой спине» стр 31-32 учебника. Доклады (для освобожденных):

	1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку
30	Повторение поворотов. Прочитать текст» Что нужно делать для укрепления мышц живота и спины» стр 32 учебника. Доклады (для освобожденных): 1.Знаменитые спортсмены-гимнасты г. Королёва: Морозов Л.С, Гасилин С.А. 2. Составить комплекс ОРУ на осанку
31	Повторение поворотов. Прочитать текст » Что нужно делать для мышц ног» стр 33-35 учебника.
32	Повторить перекаты назад и вперед в группировке. Прочитать текст стр 123-125 учебника.
33	Выполнить упражнение на отжимание. Прочитать текст «Мозги и нервная система» стр 57-59 учебника.
34	Прочитать текст « Берегите нервную систему» стр 60-62 учебника.
35	Упр. для развития гибкости «мост» из положения, стоя у стены Прочитать текст стр 126-128 учебника.
36	Повторить шпагаты Прочитать текст стр 130-133учебника.
37	Прочитать текст «Что такое эмоции» стр 57-58
38	Прочитать текст »Органы дыхания» стр 62-65 учебника.
39	Прочитать текст как правильно дышать стр 64-65 учебника. Повторить гимнастическую комбинацию.
40	Повторить гимнастическую комбинацию. Прочитать текст органы пищеварения стр 66-67 учебника.
41	Прыжки через длинную скакалку с забеганием. Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 67-69 учебника.
42	Прыжки через длинную скакалку с забеганием Прочитать текст «Пища и питательные вещества» стр 69-71 учебника.
43	Прыжки со скакалкой. Прочитать текст «Вода и питьевой режим» стр 71-72 учебника.
44	Измерить вес, рост, окружность грудной клетки и записать в дневник самоконтроля Прочитать текст стр 85-86 учебника. Принести на урок.
45	Прыжки с короткой скакалкой. 1 мин. Выполнить отжимание за 20 сек
46-47	Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах . Упр на пресс за 30сек.
48	Активный отдых на катке, горке. Прогулки на лыжах.
49	Составление и выполнение комплекса ОРУ с мячом. Подготовка лыжного инвентаря.

	<p>Доклады на тему (для освобожденных):</p> <p>1.Хоккей на траве -знаменитости Королева (ЗагородневО.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., ПерепеловВ.Я.</p> <p>2.Знаменитые лыжники г. Королева (М. Початова)</p>
50	<p>Выполнение подбрасывания и ловли мяча .Для учеников, слабо владевших навыками работы с мячом.</p> <p>Прочитать текст «Одежда лыжника» стр 159-160 учебника</p> <p>Доклады на тему (для освобожденных):</p> <p>1.Хоккей на траве -знаменитости Королева (ЗагородневО.Е, Чуйкина З.В., Косоруков Е.М., ПерепеловВ.Я.</p> <p>2.Знаменитые лыжники г. Королева (М. Початова)</p>
51	Выполнение упражнений с мячом. Прочитать текс «Лыжные ходы» стр 156-158 учебника.
52-53	<p>Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением (приседанием, хлопком).</p> <p>Прохождение Дист 1,5 км</p>
54-55	<p>Выполнение подбрасывания и ловли мяча с усложнением(приседанием, хлопком).</p> <p>Прохождение Дист 1,5км</p>
56	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой. Повторить наклоны туловища из положения стоя.
57	Выполнение комплекса ОРУ со скакалкой .Повторить наклон туловища.
58	<p>Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки.</p> <p>Повторить приседание на левой и правой ноге, на двух ногах.</p>
59	Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить упр на пресс
60	Выполнение комплекса упражнений для профилактики нарушений осанки. Повторить отжимание.
61	Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. Прочитать текст подъем «полу-елочкой» и спуск на лыжах стр 155-156 учебника.
62	Выполнение комплекса упр. для профилактики плоскостопия .Прочитать текст Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» стр 157-158 учебника.
63	комплекс упражнений для развития равновесия. Прохождение дист. до 1500 м
64-65	<p>Прохождение м дист. до 1500м</p> <p>Темы докладов (для освобожденных)</p>

	<p>1.Паралимпийские игры. 2.Правил соревнований в беге и метании. 3. Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту. 4. « История возникновения ГТО».</p>
66	Повторить отжимание за 20 сек.
67	Повторение приседаний за 20 сек.
68	Повторить наклоны из положения стоя.
69	Повторить переброски т/мяча из руки в руку.
70	Упр на пресс за 30 сек.
71	Повторить отжимание.
72	Прочитать текст «Прыжок в высоту» стр 101 учебника.
73	Выпрыгивание и приседания- ежедневно по 20 раз.
74	Упр в равновесии »Стоять одной ногое» (знать время)
75	Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног. Повторить выпрыгивание »лягушка».
76-78	Приготовление одежды и обуви к занятиям лёгкой атлетикой. Для занятий на улице и в зале. Придумать игру для игры на уроке.
79	<p>Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Темы докладов (для освобожденных) 1.Паралимпийские игры. 2.Правил соревнований в беге и метании. 3. Правила соревнований в прыжках в длину и в высоту. 4. « История возникновения ГТО».</p>
80-81	<p>Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки. Объяснить правила игры «Пионербол» родителям.</p>
82	Выполнять упражнения для развития силы мышц ног. Узнать историю волейбола, знать фамилии известных Российских волейболистов
83	Выполнять упражнения для развития силы мышц ног. Прочитать текст «Броски набивного мяча» стр 107 учебника.
84	Упр на пресс Определение пульса в состоянии покоя и после выполнения физической нагрузки
85	Повторить висы на перекладине или на шведской стенке. Комплекс упражнений для развития силы мышц плечевого пояса.

86	Знать название спортивных клубов по баскетболу в России.
87	Знать название иностранных спортивных клубов по баскетболу
88	Подтягивание и отжимание.
89	Упр на пресс- подъем туловища из положения лежа на спине.
90	Выполнять упражнения для развития силы мышц ног.
91	Выполнение упражнений для развития силы мышц плечевого пояса
92	История возникновения спортивной игры в баскетбол. Повторить стойку баскетболиста.
93	Легкая атлетика - прочитайте текст стр 96-100 учебника. Повторите технику высокого старта.
94	Выполнение прыжков через длинную вращающуюся скакалку с за беганием.
95-96	Выполнение разбега при выполнении метания мяча на дальность. . Разобраться в шагах разбега при выполнении метания мяча на дальность. Прочитайте текст «Метание мяча с места и с трех шагов» стр 104-106
97	Равномерный бег. Повторите отжимание - 30сек
98	Равномерный бег Знать по каким беговым длинным дистанциям проводятся соревнования.
99	Умение самостоятельно организовать игру футбол.
100	Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр.
101	Придумать в какие игры будем играть по окончании года
102	Соблюдение правил приёма солнечных и воздушных ванн, правил поведения на воде. Варианты подвижных игр. «Жизненно важное умение» текст стр 145-152 учебника.