**Тематическое планирование по физической культуре**

**3 класс (102 ч.)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название раздела** | **Количество часов** |
| 1. | Знания о физической культуре | 4 ч. |
| 2. | Способы физкультурной деятельности | Используются по ходу уроков |
| 3. | Физическое совершенствование:  - Гимнастика с основами акробатики  - Легкая атлетика  - Лыжные гонки  - Подвижные и спортивные игры | 98 ч.  29 ч.  25 ч.  12 ч.  32 ч. |
| Итого: 102 ч. | | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тематическое планирование** | **Характеристика основных видов деятельности** |
| 1. | *Знания о физической культуре 4 ч.*  Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Гигиена. Осанка. Закаливание организма (обливание, душ). Организационно-методические требования на уроках физкультуры. Пас и его значение для спортивных игр. | Раскрывают понятие «физическая культура». Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Сравнивают физкультуру и спорт Древней Руси с современными. Выполняют упражнения на улучшения осанки. Характеризуют основные части тела человека. Узнают правила проведения закаливания и его роль. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Описывают технику физических упражнений. Знают правила спортивных игр, что такое «пас», его роль в играх. Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы своих сверстников. |
| 2. | *Способы физкультурной деятельности*  Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | Осваивают комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Учатся правильно оценивать свое самочувствие и контролируют, как организм справляется с физической нагрузкой. Определяют основные показатели физического развития. Характеризуют величину нагрузки по показателям ЧСС. Выполняют контрольные упражнения и записывают в дневник. Самостоятельно организовывают игры (на площадках, в спортивном зале) |
| 3. | *Физическое совершенствование*  *(98 ч.):*  *- Гимнастика с основами акробатики (29 ч.)*  Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  *- Легкая атлетика (25 ч.)*  *Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. Метание малого мяча разными способами.  *- Лыжные гонки (12 ч.)*  Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием.  *- Подвижные и спортивные игры*  *(32 ч.)*  *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  *На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».  *На материале спортивных игр:Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».  *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  *Волейбол:* прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | Выполнять строевые упражнения, упражнения на внимание, равновесие. Выполнять кувырки, прыжки со скакалкой. Лазать по канату. Выполнять упражнения на гимнастическом бревне. Описывать технику выполнения упражнений, осваивать ее, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.  Осваивать технику выполнения прыжков в длину и высоту, метания малого мяча. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения.  Осваивать технику передвижения на лыжах. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе усвоения. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от лыжной трассы. Применяют правила подбора одежды для занятий на лыжах.  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.  Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.  Применяют правила подбора одежды для занятий в зале и на открытом воздухе. |