

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2» -  
отделение Озернинская школа – детский сад**

РАССМОТРЕНО  
на заседании  
экспертной группы  
учителей  
физической  
культуры  
и ОБЖ  
протокол от  
«27» августа 2020г  
№ 1

СОГЛАСОВАНО  
старший методист  
  
-----/В.Н.Мотенко/  
30 августа 2020г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказ МАОУ «Викуловская  
СОШ №2»  
от 31 августа 2020г. № 78/ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

название предмета

класс 3

учителя Мартынова Валерия Александровича

**на 2020 - 2021 учебный год**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Викуловская средняя общеобразовательная школа №2»-  
отделение Озернинская школа – детский сад.**

**Аннотация  
к рабочей программе по физической культуре, 3 класс,  
учителя Мартынова Валерия Александровича**

**на 2020-2021 учебный год**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 г № 373;
3. Примерная Основная образовательная программа начального общего образования, одобренная решением федерального учебно – методического объединения по общему образованию (протокол 08.04.2015 №1/15);
4. Основная образовательная программа начального общего образования МАОУ «Викуловская СОШ №2» утвержденная приказом от 15.06.2016 № 90/10 - ОД;
5. В.И. Лях, Физическая культура. Просвещение, 2014
6. Учебный план НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый приказом от 22.06.2020 № 51/2- ОД;
7. Годовой календарный учебный график МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020/2021 учебный год, утверждённый председателем УС МАОУ «Викуловская СОШ №2», протокол от 19.06.2020г. №6.

Одним из способов физического воспитания обучающихся, вовлечения их в занятия спортом и повышения уровня их физической подготовки является внедрение методик ГТО в занятия физической культуры. Программа по Ф.К предполагает подготовку обучающихся к сдаче нормативов ГТО.

Согласно учебному плану НОО МАОУ «Викуловская СОШ №2» на 2020 – 2021 учебный год рабочая программа рассчитана на 102 час. (3 часа в неделю).

Содержание рабочей программы полностью соответствует авторской.

В данную программу внесены незначительные изменения. Из-за отсутствия материальной базы удалён раздел «Плавание». Часы, отведённые на «Плавание» распределены по остальным разделам. В соответствии с годовым календарным учебным графиком МАОУ «Викуловская СОШ №2» из раздела «Плавание» выделено 4 часа резервного времени. Один час резервного времени используется для организации промежуточной аттестации по физической культуре за курс 3 класса в конце учебного года.

Для реализации рабочей программы используется:

1. Лях В.И. Физическая культура 1-4 класс. Просвещение, 2016

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

**В результате изучения физической культуры обучающиеся получают возможность для формирования универсальных компетенций:**

организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования личностных результатов:**

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования метапредметных результатов:**

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, быть сдержанным, рассудительным;

технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**В процессе освоения обучающимися содержания программы по физической культуре обучающиеся получают возможность для формирования предметных результатов:**

### **Знания о физической культуре**

**Обучающийся научится:**

ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья;

раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма, состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Обучающийся научится:**

организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств.

### **Физическое совершенствование**

**Обучающийся научится:**

выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия).

**Обучающийся получит возможность научиться:**

сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;  
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

### **Лёгкая атлетика**

**Обучающийся научится:**

технике бега различными способами, прыжковых упражнений, метания малого мяча, броска большого набивного мяча;

проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении легкоатлетических упражнений;

взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении беговых, прыжковых упражнений;

выполнять универсальные физические упражнения;  
соблюдать правила Т.Б. на уроках лёгкой атлетики.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

описывать технику беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча и бросков большого набивного мяча;

выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых и прыжковых упражнений;  
развивать физические качества.

### **Подвижные и спортивные игры**

**Обучающийся научится:**

двигательным действиям, составляющим содержание подвижных игр;

техническим действиям баскетбола, волейбола, футбола;

проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх;

выполнять универсальные физические упражнения;

соблюдать дисциплину и правила Т.Б. во время подвижных игр, в условиях учебной и игровой деятельности.

**Обучающийся получит возможность научиться:**

описывать разучиваемые технические действия баскетбола, волейбола, футбола;

выявлять ошибки при выполнении технических действий баскетбола, волейбола, футбола;

излагать правила и условия проведения подвижных игр;

управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;  
развивать физические качества.

## **Гимнастика с элементами акробатики**

### **Обучающийся научится:**

- универсальным умениям, связанным с выполнением организующих команд;
- технике акробатических упражнений, гимнастических упражнений прикладной направленности;
- проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических и гимнастических упражнений, упражнений прикладной направленности;
- взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений;
- соблюдать правила Т.Б. при выполнении акробатических и гимнастических упражнений.

### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- описывать технику разучиваемых акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;
- выявлять ошибки в выполнении акробатических упражнений и упражнений прикладной направленности;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические упражнения;
- развивать физические качества.

## **Содержание учебного предмета**

### **Гимнастика - 30 час.**

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед 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 вперед. 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 вперед 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.

### **Лёгкая атлетика – 31 час.**

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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### **Лыжная подготовка – 12 час.**

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

### **Подвижные и спортивные игры – 25 час.**

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; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Общеразвивающие упражнения:**

#### **На материале гимнастики с основами акробатики**

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие

взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости. Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

#### **На материале легкой атлетики**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег. Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

#### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в

чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Резервное время – 3 час.**



## Тематическое планирование

№ урока	Дата	Тема урока
<b>Лёгкая атлетика - 13 час.</b>		
1	02.09.2020	Инструктаж по Т/Б. Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «ловушка», и «салки с домиками»
2	03.09.2020	Разучивание беговой разминки, тестирование бега на 30м с высокого старта, проведение подвижной игры «ловушка», разучивание подвижной игры «салки-дай руку».
3	04.09.2020	Входной контроль прыжков в длину с места. Бег по прямой 20-40м. Подвижная игра "К своим флажкам".
4	09.09.2020	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3*10м с высокого старта, повторение подвижной игры «колдунчики»
5	10.09.2020	Прыжок в длину с места-контрольное упражнение. Метание мяча на дальность.
6	11.09.2020	Повторение разминки с мешочками, тестирование метания мешочка на дальность, проведение подвижной игры «хвостики»
7	16.09.2020	Разучивание разминки в движении, знакомство с различными вариантами паса мяча ногой, разучивание правил спортивной игры «футбол»
8	17.09.2020	Повторение разминки в движении и различных вариантов паса мяча ногой, проведение спортивной игры «футбол»
9	18.09.2020	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с разбега, разучивание подвижной игры «флаг на башне»
10	23.09.2020	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с разбега, повторение подвижной игры «флаг на башне».
11	24.09.2020	Разучивание разминки в движении по кругу, контрольное выполнение прыжков в длину с разбега, повторение спортивной игры «футбол»
12	25.09.2020	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, разучивание подвижной игры «бездомный заяц»
13	30.09.2020	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «волк во рву»
<b>Подвижные игры и спортивные игры – 9 час.</b>		
14	07.10.2020	Т.Б. на уроках подвижных игр. Повторение разминки по кругу, повторение правил спортивной игры «футбол», контрольное выполнение бросков мяча из-за боковой, контрольная игра в футбол
15	08.10.2020	Разучивание разминки с мячами, повторение бросков и ловли мяча, разучивание подвижной игры «перестрелка»
16	09.10.2020	Повторение разминки с мячом, разучивание футбольных упражнений, повторение подвижной игры «перестрелка»
17	14.10.2020	Разучивание разминки с мячами в парах, разучивание футбольных упражнений в парах, разучивание подвижной игры

		«пустое место»
18	15.10.2020	Повторение разминки с мячами в парах, поведение футбольных упражнений в парах, повторение подвижной игры «пустое место»
19	16.10.2020	Разучивание разминки с мячами в парах, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, проведение подвижной игры «осада города»
20	21.10.2020	Повторение разминки с мячом в парах, разучивание упражнений с двумя мячами в парах, повторение подвижной игры «осада города»
21	22.10.2020	Знакомство с закаливанием, разучивание разминки с мячом, повторение упражнений с двумя мячами в парах, разучивание подвижной игры «подвижная цель»
22	23.10.2020	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча, проведение подвижной игры»подвижная цель»
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 26 час.</b>		
23	11.11.2020	Т.Б на уроках гимнастики. Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «бездомный заяц»
24	12.11.2020	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование подъема туловища за 30 с, проведение подвижной игры «вышибалы»
25	13.11.2020	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение подвижной игры «вышибалы»
26	18.11.2020	Разучивание разминки у гимнастической стенке, тестирование виса на время, разучивание подвижной игры «ловля обезьян».
27	19.11.2020	Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 игр по желанию учеников, подведение итогов четверти
28	20.11.2020	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «удочка».
29	24.11.2020	Повторение разминки на матах, повторение техники кувырка вперед с разбега, разучивание кувырка вперед через препятствия
30	25.11.2020	Разучивание разминки на матах, разучивание различных вариантов выполнения кувырка вперед, проведение игрового упражнения на внимание
31	26.11.2020	Повторение разминки на матах , разучивание кувырка назад, повторение подвижной игры «удочка»
32	01.12.2020	Разучивание разминки, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, повторение техники выполнения кувырка назад, разучивание подвижной игры «мяч в туннеле»
33	02.12.2020	Повторение разминки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «мяч в туннеле»
34	03.12.2020	Разучивание разминки с гимнастической палкой, повторение техники выполнения стойки на голове, разучивание подвижной игры «парашютисты»
35	08.12.2020	Повторение разминки с гимнастическими палочками, совершенствование техники выполнения стойки на голове, разучивание техники выполнения стойки на руках, повторение подвижной игры «парашютисты»

36	09.12.2020	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойке на голове и на руках, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «волшебные елочки»
37	10.12.2020	Проведение разминки с мячами, повторение различных вариантов перелазаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнений на внимание
38	15.12.2020	Проведение разминки с мячами, повторение различных вариантов перелазаний, разучивание виса завесом одной и двумя ногами, проведение упражнений на внимание
39	16.12.2020	Разучивание разминки со скакалкой, повторение техники прыжков в скакалку, разучивание подвижной игры «горячая линия» .
40	18.12.2020	Повторение разминки со скакалкой, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «горячая линия»
41	22.12.2020	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
42	23.12.2020	Повторение разминки со скакалками, проведение круговой тренировки, повторение подвижной игры «будь осторожен»
43	24.12.2020	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
44	12.01.2021	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в скакалку в тройках, разучивание техники лазанья по канату в три приема, разучивание подвижной игры «будь осторожен»
45	13.01.2021	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «салки с домиками»
46	14.01.2021	Повторение разминки в движении, разучивание вариантов лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение подвижной игры «белочка _ защитница»
47	19.01.2021	Разучивание разминки в движении, повторение техники лазанья по наклонной гимнастической скамейке, повторение различных вариантов вращения обруча, разучивание подвижной игры «перебежки с мешочками на голове»
48	20.01.2021	Повторение разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение 2-3 игр по желанию учеников
<b>Лыжная подготовка - 12 час.</b>		
49	21.01.2021	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Повторение техники ступающего и скользящего шага на лыжах без палок
50	26.01.2021	совершенствование техники ступающего и скользящего шага без палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками
51	27.01.2021	Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов
52	28.01.2021	Повторение поворотов на лыжах переступанием и прыжком, разучивание попеременного двухшажного хода на лыжах, повторение ранее изученных лыжных ходов
53	02.02.2021	Повторение попеременно двухшажного хода на лыжах, разучивание одновременного двухшажного хода на лыжах, прохождение дистанции 1 км на лыжах

54	03.02.2021	Совершенствование техники выполнения изученных лыжных ходов, повторение подъема «полуелочкой», и «елочкой» на лыжах, повторение спуска в основной стойке на лыжах
55	04.02.2021	Повторение подъема на склон «елочкой» и «полуелочкой» на лыжах, разучивание подъема на склон «лесенкой», разучивание торможение «плугом»
56	09.02.2021	Совершенствование техники передвижения на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах «змейкой», повторение спуска на лыжах «змейкой», совершенствование техники подъема на склон и спуска со склона на лыжах
57	10.02.2021	Совершенствование техники передвижения на лыжах повторение передвижения и спуска на лыжах «змейкой», проведение подвижной игры на лыжах «накаты»
58	11.02.2021	Разучивание техники спуска в приседе, повторение подвижной игры на лыжах «накаты». Совершенствование техники передвижения на лыжах
59	16.02.2021	Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах, катание со склона в основной стойке, свободное катание
60	17.02.2021	Повторение ранее изученных лыжных ходов, повторение поворотов переступанием на лыжах, повторение техники передвижения на лыжах змейкой, повторение техники подъема на склон «полуелочкой», «елочкой», и спуска в основной стойке.
<b>Легкая атлетика – 6 час.</b>		
61	18.02.2021	Разучивание разминки в движении, прохождение полосы препятствий, повторение подвижной игры «удочка»
62	20.02.2021	Проведение разминки в движении, прохождение усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «совушка»
63	24.02.2021	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «вышибалы»
64	25.02.2021	Повторение разминки со скамейками, проведение прыжков в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «вышибалы»
65	02.03.2021	Разучивание разминки с гимнастическими скамейками, повторение техники прыжка в высоту спиной вперед, совершенствование техники прыжка в высоту с прямого разбега, разучивание подвижной игры «штурм»
66	03.03.2021	Разучивание разминки в парах с мячами –хопами, совершенствование техники прыжков на мячах- хопях, проведение подвижной игры «ловушка на хопях
<b>Подвижные и спортивные игры -7 час.</b>		
67	04.03.2021	Повторение разминки в парах, проведение эстафет с мячом, проведение подвижных игр с мячами -хопами.
68	09.03.2021	Разучивание беговой разминки, проведение 2-3 подвижных игр.
69	10.03.2021	Разучивание разминки с мячами, повторение техники броска мяча через волейбольную сетку, проведение подвижной игры «вышибалы через сетку»
70	11.03.2021	Проведение разминки с мячами в парах, разучивание подвижной игры «пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку
71	16.03.2021	Разучивание разминки с мячами в парах, знакомство с волейболом как с видом спорта, разучивание волейбольных упражнений в парах

72	17.03.2021	Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку, повторение подвижной игры «пионербол»
73	18.03.2021	Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка знаний и умений из области волейбола, повторение подвижной игры «пионербол»
<b>Легкая атлетика - 2 час.</b>		
74	30.03.2021	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча способами «от груди» и «снизу», проведение подвижной игры «точно в цель»
75	31.03.2021	Повторение разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы, разучивание техники броска набивного мяча правой и левой рукой, повторение подвижной игры «точно в цель»
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 2 час.</b>		
76	01.04.2021	Разучивание разминки с набивным мячом в движении, проведение тестирования виса на время, разучивание подвижной игры «борьба за мяч»
77	06.04.2021	Повторение разминки с мячом в движении, проведение тестирования наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «борьба за мяч»
<b>Легкая атлетика - 1 час.</b>		
78	07.04.2021	Проведение разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину, проведение тестирования прыжка в длину с места, разучивание спортивной игры «гандбол»
<b>Гимнастика с элементами акробатики - 2 час.</b>		
79	08.04.2021	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, повторение спортивной игры «гандбол»
80	13.04.2021	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования подъема туловища из положения лежа за 30с, проведение спортивной игры «гандбол». "К своим флажкам"
<b>Подвижные и спортивные игры - 3 час.</b>		
81	14.04.2021	Разучивание разминки с мячом на месте, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «баскетбол»
82	15.04.2021	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «баскетбол»
83	20.04.2021	Разучивание разминки в движении с мячом, совершенствование техники бросков мяча в баскетбольное кольцо, проведение спортивной игры «баскетбол»
<b>Легкая атлетика - 5 час.</b>		
84	21.04.2021	Повторение разминки с мячом на месте и в движении, проведение тестирования по метанию малого мяча на точность, проведение спортивной игры «баскетбол»
85	22.04.2021	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «колдунчики», разучивание подвижной игры «вызов»
86	27.04.2021	Повторение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30 м с высокого старта, повторение подвижной игры

		«командные хвостики»
87	28.04.2021	Разучивание беговой разминки, проведение тестирования бега 3*10 м , проведение подвижной игры «бросай далеко, собирай быстрее»
88	29.04.2021	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мешочка на дальность, разучивание подвижной игры «круговая охота»
<b>Подвижные и спортивные игры - 6 час.</b>		
89	05.05.2021	Разучивание разминки в движении, повторение подвижной игры «собачки ногами», проведение спортивной игры «футбол»
90	06.05.2021	Повторение разминки в движении, повторение подвижной игры «собачки ногами», проведение подвижной игры «флаг на башне»
91	11.05.2021	Проведение беговой разминки, проведение спортивных игр, выбранных по желанию учеников, разучивание подвижной игры «марш с закрытыми глазами»
92	12.05.2021	Техника безопасности при беге, метании и прыжках. Прыжки через скакалку.
93	13.05.2021	Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30сек.
94	18.05.2021	Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 Проведение беговой разминки, проведение подвижных и спортивных игр, выбранных по желанию учеников.
<b>Легкая атлетика - 5 час.</b>		
95	19.05.2021	Разучивание разминки, направленной на подготовку к бегу, проведение бега на 1000 м, проведение спортивной игры «футбол»
96	20.05.2021	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «колдунчики».
97	25.05.2021	Проведение беговых упражнений, повторение подвижной игры «колдунчики». Промежуточная аттестация
98	26.05.2021	Повторение беговой разминки, проведение тестирования метания мяча на дальность, проведение подвижной игры «круговая охота».
99	27.05.2021	Итоговый урок за 3 класс.
<b>Резервное время - 3 час.</b>		
100		Резерв.
101		Резерв.
102		Резерв.