Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«СОШ № 2 им. М.И. Грибушина» города Кунгура

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
на заседании ШМО естественно-научного цикла Протокол № 1 от «28» августа 2020 г. Руководитель ШМО: _____	педагогическим советом Протокол № 1 от «28» августа 2020 г.	Директор МАОУ «СОШ № 2 им. М.И. Грибушина» _____ Т.А.Бартова «28» августа 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 3 класса

на 2020 – 2021 учебный год

Учитель:

Попова Светлана Ивановна

Программа составлена на основе
УМК «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»
В.И. Лях, А.А. Зданевич

г. Кунгур

2020 год

Название плана	Физическая культура, 3 класс
Параллель	3
Предмет	Физическая культура

Модуль 1

Гимнастика

- Техника безопасности на уроках физкультуры
- Построение в шеренгу, колонну
- Повороты на месте, ходьба с левой ноги
- Упражнения на гибкость
- О.Р.У. со скакалкой
- Ходьба с изменением длины и частоты шага
- Бег по кругу с поворотом "Кругом"
- Бег 30 метров с высокого старта без учета времени
- Бег зо метров с финишным рывком
- Бег на выносливость 1000 метров - средний темп
- Бег на выносливость 1500 метров - средний темп
- Метание мяча с места вдаль
- Метание мяча с разбега вдаль
- Многоскоки вперед 8 прыжков
- Многоскоки на результат

Подвижные игры

- Упражнения с баскетбольным мячом
- Передача мяча в парах снизу двумя руками
- Передача мяча двумя руками от груди
- Упражнения на гибкость лежа на коврике
- Поднимание, опускание туловища за 30"
- Развитие скоростных качеств
- Подвижные игры на развитие внимания
- Подвижные игры на развитие ловкости
- Подвижные игры на развитие быстроты

Гимнастика

- Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры по гимнастике
- Команда "Становись", построение в шеренгу
- Повороты, команды "Ровняйсь", "Смирно"
- О.Р.У. на развитие гибкости
- Упражнения со скакалкой
- Упражнения с обручем
- Лазанье по канату произвольно
- Лазанье по гимнастической стенке
- Упражнение стойка на одной левой, правой ноге "Ласточка"
- Ходьба по гимнастической скамейке
- Поворот кругом, в стойку "Ласточка"
- Перекаты на спине в группировке
- Стойка на лопатках, кувырок вперед
- Мост из положения лежа на спине
- Вис на перекладине хватом сверху
- Упор прогнувшись

	Подтягивание, количество раз
	Опорный прыжок, без разбега на колени
	Опорный прыжок в упор присев
	Опорный прыжок в упор на колени с 3х шагов
Подвижные игры	
	Подвижные игры с волейбольным мячом
	Подвижные игры на координацию
	Игры по выбору учащихся
Лыжная подготовка	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры по лыжной подготовке
	Подбор лыжного инвентаря
	Скольжение на одной левой, правой
	Техника подъема в гору лесенкой (совершенствование)
	Совершенствование подъема ёлочкой
	Подъем лесенкой, ёлочкой
	Попеременный ход без палок, с палками
	Спуск в низкой стойке - полуприсед
	Спуск в высокой стойке
	Свободное катание
	Поворот переступанием на месте
	Поворот переступанием при выходе со склона
	Поворот переступанием вокруг предмета
	Развитие выносливости, прохождение дистанции 1000 метров
	Развитие выносливости, прохождение дистанции 1500 метров без учета времени
	Прохождение дистанции 3Х500 метров, перерыв 15"
	Прохождение дистанции 1000 метров на время
	Прохождение дистанции 3 Х 250 метров
	Прохождение дистанции 1000 метров без учета времени
	Развитие выносливости, прохождение дистанции 1500 метров в среднем темпе
	Прохождение дистанции 1000 метров с подъемами
	Подъем 100 метров 3-5 раз
	Спуск на одной лыже (левой, правой)
	Спуск с крутого склона в группировке
	Техника эстафетного бега на лыжах
	Передача, приём эстафеты на лыжах
	Эстафетный бег 4Х30 метров на учебном кругу
	Преодоление препятствий прыжком
	Прыжок в высоту перекатом
	Подвижные игры
	Подведение итогов III четверти
Подвижные и спортивные игры	
	Инструктаж по технике безопасности на уроках в IV четверти
	Теоретические сведения
	Развитие сгибкости
	Упражнения на развитие скоростно-силовых качеств

Развитие скоростных качеств

Ускорение в беге 3Х15 метров

Финишный рывок

Высокий старт

Бег 30 метров

Бег с изменением частоты, ширины шага

Многоскоки 3Х8 скачков

Прыжок в длину с места 3 попытки

Упражнения на гибкость

Упражнения со скакалкой на месте, в движении

Метание мяча в цель

Метание мяча в даль

Подвижные игры на развитие ловкости

Подвижные игры на координацию

Бег на выносливость до 1500 метров

Подвижные игры на развитие быстроты

Эстафетный бег по кругу 400 метров

Встречные эстафеты

Подвижные игры по выбору учащихся

Подведение итогов IV четверти