Государственное образовательное учреждение Ярославской области
Переславль-Залесская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №3
Адрес: 152025 г. Переславль-Залесский Ярославской обл., ул. Магистральная, д. 43
Телефоны: (848535) 6-09-03, 6-09-04. Электронная почта: deti@deti.pereslavl.ru

Утверждена приказом директора школы:

№_____ от «___»_____201__ года

Директор школы: _____

Ивахненко А.И.

Рабочая программа

учебного курса «Физическая культура» в 3 классе
201__/1__ учебный год

Учителя физкультуры

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре учащихся 3 класса составлена на основе программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Издательство «Просвещение» 2006 года, а так же собственных методических разработок.

Физическая культура в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида является составной частью всей системы работы с умственно отсталыми учащимися. Рассматривается и реализуется комплексно, находясь в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым обучением.

Разносторонность состава учащихся начального звена по психологическим, двигательным и физическим данным требует от учителя гибкости и разнообразия в выборе форм и методов обучения. Учитель должен знать причины вызывающие умственную отсталость; уровень развития двигательных возможностей; характер двигательных нарушений.

Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками основами физической культуры, слагаемыми которой являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физичеbской культуры. Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития,
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам,
- развитие двигательных (координационных) способностей,
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта,
- воспитание потребности и умения заниматься самостоятельно физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки и укрепления здоровья,
- содействие воспитанию нравственных и морально-волевых качеств, развитию психики личности.

Высокое качество урока и физического воспитания в школе в целом во многом зависит от индивидуального дифференцированного подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности, особенностей психики учащихся, а так же с учетом социальных условий.

Задачи обучения двигательным действиям и развития физических качеств школьников особенно в младшем возрасте, тесно связаны между собой и могут решаться с использованием одних и тех же средств.

Уроки физической культуры большей частью должны проводиться на открытом воздухе с учетом погодных и температурных условий, особенно в зимнее время при проведении лыжной подготовки.

В программу начальных классов включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры, спортивные игры.

Уроки физической культуры построены на основе годового, четвертного учебных планов. Основной формой освоения учебного материала являются игровой и соревновательный методы обучения.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни в современном человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности.

Дифференцированная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных особенностей детей и местных особенностей работы школы.

С первого класса учащиеся нашей школы вовлекаются в спортивную деятельность, насыщенную множеством различных физических упражнений, которые развивают все физические качества человека. Кроме уроков физической культуры дети участвуют в режимных моментах соревнованиях, днях здоровья, внеклассных мероприятиях, где получают хорошую физическую подготовку.

Для правильного развития двигательных способностей школьников необходимо:

в 1-4 классах следует больше развивать координацию движений и гибкость,

в 3-4 классах наибольшее внимание уделять выносливости.

Обязательным в программе является перечень знаний, умения и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроке физической культуры.

Основной формой занятия по физической культуре в нашей школе является урок состоящий из 4 частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной. Все части логически взаимосвязаны.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием учащихся, который позволяет выявить динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу и до её окончания. Для этих целей на каждого ученика школы начиная с 1 класса заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год в сентябре и в мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащихся допускает врач.

У учителя физической культуры должна быть следующая документация: рабочая программа, годовой план – график, прохождения учебного материала на каждый класс, тематический план на четверть. Исключительно важное значение имеет внеклассная работа и внешкольная работа по физической культуре. Она строится с учетом задач программы по физической культуре, включает различные соревнования между классами, школами по видам спорта доступным для учащихся с нарушением интеллекта, предусматривает участие в областной спартакиаде среди специальных коррекционных образовательных учреждений, а так же в специальных олимпиадах для детей с ограниченными возможностями.

Распределение учебного времени по различным видам программного материала в 3 классе

Вариант II по 3 часа в неделю.					
1.	Основы знаний по физической культуре.	В процессе урока.			
			4	4	4
2.	Легкая атлетика.		32	32	26
3.	Гимнастика с элементами акробатики.		20	20	20
4.	Лыжная подготовка.		24	24	24
5.	Подвижные игры, спортивные игры.		22	22	28
	Всего часов:		102 ч.	102 ч.	102 ч.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры в 3 классе

№/п	Вид программного материала.	I четверть	II четверть	III четверть	IV четверть	Всего часов по видам
1.	Основы знаний.	1	1	1	1	4
2.	Умения и навыки двигательные качества (тестирование).	В процессе уроков				
3.	Легкая атлетика.	20			12	32
4.	Гимнастика с элементами акробатики.		20			20
5.	Лыжная подготовка.			24		24
6.	Подвижные, спортивные игры.	6		5	11	22
7.	Всего часов	27	21	30	22	102 ч.

Содержание разделов программы для 3 класса

1. **Основы знаний.**

Правила безопасного поведения на уроках физической подготовки.
Гигиена одежды и обуви для занятий физкультурой.
Понятие физические качества – сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость.
Формирование понятий опрятность и аккуратность.
Физическая нагрузка и отдых на уроках физической культуры.
Утренняя гимнастика её значение для человека в режиме дня.

2. **Легкая атлетика: дополнение.**

Ходьба и бег шеренгой.
Ходьба и бег противоходом «змейкой».
Ходьба и бег с высоким подниманием колен.
Бег с захлестыванием голени.
Медленный бег до 2-3 мин на выносливость.
Низкий старт.
Ходьба и бег с изменением длины шага «шире шаг», «короче шаг».
Бег с преодолением 2-3 препятствий: барьер, горка матов, скамейка.
Кросс 500 м с учетом времени.
Тройной многоскок с места (тройной прыжок).
Прыжки через короткую скакалку до 30 раз и на скорость за 30 сек.
Метание мяча вдаль с шага.
Метание мяча в баскетбольный щит.
Метание мяча в стенку на дальность отскока.
Передача мяча в парах: от колен, от груди, от головы с отскоком о пол и без отскока.

3. **Гимнастика с элементами акробатики: дополнение.**

Расчет на 1 и 2.

Поворот направо, налево переступанием.
Размыкание и смыкание встрою приставными шагами.
Перестроение из колонны по одному парами и обратно в колонну на месте и в движении.
Перестроение в колонну по 2 через середину зала.
Прямой и боковой галоп.
Вращение обруча на правой и левой руке.
Лазанье приставным шагом по гимнастической лестнице вправо – влево на третей, четвертой рейке.
Ходьба по скамейке с перекладыванием предметов из руки в руку.
Ходьба с раскладыванием предметов на гимнастической скамейке и собиранием.
Ходьба по скамейке с отбиванием мяча об пол около скамейки.
Подлезание под нижнее отверстие скамейки.
Лазанье по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.
Равновесие на одной ноге со сменой положения рук.
Ходьба по линии приставляя пятку к носку.
Ходьба по бревну руки в стороны, соскок с бревна на мат прямо.
Вращение на месте в одну и другую стороны.
Коллективная переноска: мата, скамейки.

Акробатика:

Кувырок вперед встать с помощью рук в упор присев.
Перекат назад через плечо в группировке.
Гимнастическое упражнение «мост» из положения лежа.
Гимнастическое упражнение «угол» из положения сидя.
Упражнение на пресс у гимнастической стенки.
Отжимание от пола (м) от скамейки (д).
Подтягивание в висе (м) лежа (д).
Впрыгивание на скамейку с места на 2 ноги.
Соскок со скамейки в обозначенное место.

4. Лыжная подготовка: дополнение.

Подбор лыжного инвентаря по росту, по размеру.
Попеременный двухшажный ход.
Одновременные бесшажный ход.
Одновременный двухшажный ход.
Подъём на склон ступающим шагом.
Спуск со склона в основной стойке лыжника.
Прохождение на время со скоростью 1 км.
Прохождение за урок до 1,5 – 2,5 км.

Прокладывание своей лыжни.
Прохождение по пересеченной местности 2,5-3 км. за урок с преодолением препятствий.
Подвижные и спортивные игры: дополнение.
Встречная эстафета 4х30 м с передачей эстафетной палочки.
Хитрая лиса.
Выше ноги от земли.
Гонка мячей по кругу.
Эстафеты с передачей мяча над головой, под ногами.
Мяч учителю (капитану).
Передал садись.
Два Мороза.
Перестрелка.
Вышибалы.
Шишки, желуди, орехи.
Спортивная игра Пионербол элементы.
Передача и ловля мяча через сетку: от колен, от груди, от головы.
Подача мяча одной рукой сбоку.
Ловля мяча с подачи учителя.
Расстановка игроков на площадке.
Переход игроков.

Требования к учащимся, заканчивающим обучение в 3 классе

Учащиеся должны знать:
Правила безопасного поведения на уроках в зале и на улице.
Уход за одеждой и обувью для уроков физкультуры.
Иметь представление о физических качествах силе, быстроте, гибкости, выносливости, ловкости.
Чередовать физическую нагрузку с отдыхом.
Следить за своим внешним видом.
Утренняя гимнастика её значение для жизни человека.
Уметь:
Ходить и бегать шеренгой.
Ходить и бегать противоходом.
Ходить и бегать с высоким подниманием колен.
Бегать с захлестыванием голени.
Ходить и бегать с изменением длины шага по команде учителя «длиннее шаг» «короче шаг».
Ходить и бегать преодолевая 2-3-4 препятствия способом по заданию учителя.
Прыгать на скакалке до 30 раз без ошибок и на скорость за 30 сек.

Метать малый мяч вдаль с шага.
Метать малый мяч в баскетбольный щит (на точность).
Метать малый мяч в стенку на дальность отскока.
Выполнять передачу и ловлю мяча в парах от колен, от груди, от головы с отскоком об пол и без отскока об пол.
Рассчитываться в строю на 1 и 2.
Выполнять размыкание и смыкание встрою приставными шагами.
Перестраиваться в колонну по 2 через середину зала.
Перелезать по гимнастической стенке вправо влево приставным шагом на 3-4 рейке.
Лазить по гимнастической стенке с одноименным и разноименным способом.
Коллективно (по два, по четыре) переносить маты, скамейки к месту занятия и убирать на место.
Ходить по гимнастической скамейке раскладывая и собирая предметы, отбивая об пол мяч, перекладывая предметы с руки на руку.
Выполнять упражнения на пресс у гимнастической стенки.
Отжимание от пола (м) от скамейки (д).
Подтягиваться в висе (м) лежа (д).
Впрыгивать на скамейку на 2 ноги с места.
Спрыгивать с высоты 30-70 см в обозначенное место.
Прокладывать лыжню по сугробу.
Выполнять подъем на склон и спускаться со склона в основной стойке.
Играть в подвижные игры соблюдая правила.
Иметь представление о спортивной командной игре «Пионербол».

Демонстрировать:

Низкий старт.
Прямой и боковой галоп.
Тройной многоскок с места.
Прыжки через короткую скакалку до 30 раз.
Поворот на право налево способом переступанием.
Вращение обруча на правой и левой руке.
Равновесие на 1 ноге со сменой положения рук.
Акробатические упражнения согласно программе.
Лыжные ходы: попеременный двухшажный ход, одноименный бесшажный и двухшажный ход.
Элементы спортивной игры «Пионербол».
Ловлю и передачу мяча через сетку, подачу мяча одной рукой.

Общие задачи на I четверть

1. Рассказать об основных правилах поведения на уроках физкультуры на улице, в зале.
2. Рассказать о значении разминки на уроках физкультуры. Что входит в разминку?
3. Повторить требования к одежде, обуви на занятиях физкультурой на улице и в зале.

4. Разучить выполнение строевых команд «становись, равняйсь, смирно, вольно».
5. Разучить расчет по порядку.
6. Познакомить с поворотом направо, налево способом переступания.
7. Закреплять навыки ходьбы и бега изученные ранее.
8. Разучить специальные беговые упражнения: бег с захлестыванием голени, с высоким подниманием бедра на отрезках 20-15 м.
9. Совершенствовать бег на короткие дистанции с высокого старта 30, 60 м.
10. Совершенствовать выносливость в беге медленном темпе до 3-4 м.
11. Совершенствовать технику прыжков: на месте на 2х ногах, с продвижением.
12. Совершенствовать технику прыжка в длину с места, в высоту способом перешагивания.
13. Разучить прыжок в длину с разбега без учета места отталкивания.
14. Совершенствовать метание мяча в даль с места с замахом от плеча.
15. Разучить замах в метании мяча через плечо.
16. Совершенствовать метание мяча в цель вертикальную и горизонтальную.
17. Разучить встречную эстафету с передачей палочки.
18. Продолжать учить детей организованно играть в подвижные игры.
19. Развивать пространственно-временные ориентации.

I четверть 3 класс «Легкая атлетика»

		Сентябрь																			**Октябрь**								
	Учебный материал Дата																												
	Содержание л/а п/игры	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	
1.	Основы знаний (теория).																												
	Правила безопасного поведения на уроках л/атлетики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Правильное положение тела при ходьбе, беге, прыжках, метании.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	Гигиенические требования к спортивной обуви, одежде.	+	+	+				+			+			+			+				+			+					
2.	Строевые упражнения. Построения перестроения.																												
	Построение в колонну, шеренгу, круг по инструкции учителя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

	Команды «Равняйсь, смирно, вольно» по инструкции учителя.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Расчет по порядку. Сдача рапорта физоргом класса.		Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Нахождение правой, левой руки, определение правой, левой стороны.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Поворот переступанием направо, на лево на счет раз-два.							Р	+	+				+	+	+				+	+	+	+	+	+			
	Размыкание на вытянутые руки в построениях.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
3.	Ходьба и бег.																											
	Ходьба и бег с разным положением рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Ходьба и бег в медленном среднем быстром темпе.		+	+	+	+	+				+	+	+		+			+			+	+	+					
	Ходьба с выполнением упражнений для рук.				Р	+	+				Р	+	+				Р	+	+									
	Ходьба и бег с хлопками.		Р	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+
	Ходьба и бег противоходом.																			Р	+	+	+	+	+			
	Ходьба и бег на месте.							Р	+	+			+	+	+		+	+	+									
	Ходьба и бег с высоким подниманием бедра с захлестом голени.								Р	+				Р	+	+					+	+	+					
	Бег 30, 60 м на скорость с высокого старта.			+	+	+	+	У	+	+	+	+	У															
	Кросс 300, 500 м на время, 500 м без учета времени.		+	+	У				+	+	У			+	У													
	Челночный бег 3х10 на время.									Р	+	+		У														

	Медленный бег до 2, 3 м на выносливость.	+	+	У						+	+						У				+	+		+	+			+
4.	Общеразвивающие упражнения.																											
	Без предметов комплекс утренней гимнастики.	Р	+	+	+	+	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+	+		
	С малыми мячами.							Р	+	+																		
	С флажками.													Р	+	+												
	С большими мячами.																			Р	+	+						
5.	Прыжки.																											
	На 2х ногах на месте на 1 ноге – на месте.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
	На 2х ногах с продвижением вперед, на 1 ноге – с продвижением.				+	+						+	+						+	+						+	+	+
	Прыжок в длину с места в обозначенное место.		+	+	+	+	+	У																				
	Прыжок в длину с разбега без учета места отталкивания.										Р	+	+	+	+	У												
	Прыжок в высоту способом перешагивания.																						Р	+	+	У		
	Прыжки через скакалку на месте до 30 раз, с продвижением.	+	+	У			+			+						+	+	+	+	У								
	Прыжки через препятствия высотой 20 см способ перешагивания.																		Р	+	+							+
6.	Метание и упражнение с мячом.																											
	Метание в даль правой рукой с места (замах через плечо).				+	+	Р	+	+			+	+	У														
	Метание в горизонтальную и								Р	+	+										Р	+						+

	вертикальную цель с места.																											
	Метание в баскетбольный щит.																						Р	+	+			
	Метание в стенку правой и левой и ловля двумя руками от стены.																Р	+	+	+								
	Метание в стенку с отскоком об пол одной рукой ловля двумя.																		Р	+	+	+						
	Передача мяча в парах снизу от груди, из-за головы.																			Р	+	+						+
7.	Прохождение полосы препятствий (кегли, скамейки, доски).																							Р	+	+	У	
8.	Подвижные игры.																											
	Встречная эстафета 4х60 м, 4х30м.			Р	+				+		+												+					+
	Совушка – сова (с ловишкой) (с бегом).	Р	+														+	+										
	Выше ноги от земли (с переключением движений).					Р	+												+	+								
	Хитрая лиса (с бегом).							+		+											+	+						
	Гонка мячей (с передачей мяча).																							+	+	+		+
	Прыгающие воробьи (с прыжками).										Р	+	+															
	Гуси – гуси (с бегом).													Р	+	+												
9.	Упражнение на осанку, дыхание, координацию.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Общие задачи на II четверть, 3 класс

1. Продолжать знакомить детей с правилами безопасного поведения на уроках гимнастики.
2. Дать детям понятие о физических качествах: сила, быстрота, ловкость, выносливость, гибкость и как их развивать средствами гимнастики.

3. Воспитывать привычку к ежедневным занятиям утренней гимнастикой.
4. Разучить размыкание и смыкание в строю приставными шагами.
5. Разучить перестроение в 2 колонны за направляющими (указывает учитель).
6. Продолжать обучение выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
7. Учить правильно занимать ИП при выполнении наклонов, приседаний, поворотов.
8. Разучить ходьбу и бег приставным шагом правым и левым боком (боковой галоп).
9. Формировать навыки правильной осанки в положениях сидя, лежа, стоя. Учить правильно держать тело при различных двигательных действиях.
10. Учить плотной группировке и перекатам в акробатических упражнениях.
11. Продолжить обучение простейшим акробатическим упражнениям: мост из положения лежа, угол в положении сидя.
12. Продолжать обучение упражнениям с сохранением равновесия, лазанья, ползанье и подлезания и перелезания.
13. Учить соскок с гимнастической скамейки, с бревна, с приземлением на полусогнутые ноги.
14. Разучить впрыгивание на возвышенность до 30 см.
15. Научить детей коллективно переносить снаряды: скамейки, лестницы, доски.
16. Продолжать пространственно временные представления: в построениях и перестроениях, в ходьбе и беге по ориентирам, в лазанье, ползанье и перелезании, в прыжках в глубину и ввысь; в играх, в упражнениях на равновесие и т.д.
17. Разучить по 2-3 упражнения на осанку, координацию, дыхание.

II четверть 3 класс «Гимнастика»

		Ноябрь									Декабрь											
	Учебный материал Дата																					
	Содержание гимнастики п/игры № урока	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
1.	Основы знаний (теория).																					
	Правила безопасного поведения на уроках гимнастики.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Развитие физических качеств средствами гимнастики.	+	+	+				+	+	+				+			+					
	Значение утренней гимнастики в жизни человека.	+	+	+		+	+				+					+			+			
2.	Строевые упражнения. Построения. Перестроения.																					
	Построения. Равнения. Расчет по порядку. Рапорт.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Поворот направо налево переступанием (по показу).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
	Размыкание и смыкание приставными шагами.	Р	+	+				+	+	+				+	+	+						
	Перестроение из колонны по одному парами и обратно (на месте, в движении).				+	+	+				+	+	+				+	+	+			

	Построение в 2 колонны за направляющими.				Р	+	+	+	+	+				+	+	+						
3.	Общеразвивающие упражнения.																					
	Без предметов комплекс утренней гимнастики.	Р	+	+	+	+	+										+	+	+			
	С флажками.							Р	+	+										+	+	
	С гимнастическими палками.										Р	+	+	+	+	+						
4.	Ходьба и бег.																					
	Ходьба и бег в чередовании.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба и бег на месте (10-15 сек).				+	+	+				+	+	+									
	Ходьба и бег змейкой между предметами (прямо по кругу).							Р	+	+				+	+	+						
	Ходьба приставным шагом в шеренге (вперед-назад).				Р	+	+				+	+	+									
	Ходьба приставным шагом вправо – влево в колонне.	Р	+	+				+	+	+							+	+	+			
	Бег приставным шагом вправо – влево «боковой галоп».	Р	+	+				+	+	+							+	+	+			
5.	Лазанье, ползанье, перелезание, подлезание.																					
	Ходьба по скамейке: одна нога на скамейке другая на полу.				Р	+	+									+						
	Ползанье по гимнастической скамейке на коленях и предплечьях.		Р	+	+												+					
	Ходьба по скамейке с перекладыванием предметов из руки в руку.						Р	+	+									+				
	Подлезание под барьер, козла, коня, бревно (прямо, боком).								Р	+	+								+			
	Ползанье на животе с помощью рук и ног (по пластунски).										Р	+	+							+		
	Лазанье по гимнастической лестнице разноименным способом.												Р	+	+				+		+	
	Лазанье по гимнастической лестнице влево – вправо с пролета на пролет.														Р	+	+	+				
6.	Равновесие.																					
	Ходьба по наклонной доске вверх – вниз.		Р	+														+				
	Ходьба по линии приставляя пятку к носку.											Р	+	+							+	
	Ходьба по бревну руки в стороны.									Р	+	+								+		

	Стойка на одной ноге руки в стороны, другая нога назад.					Р		+										+				
	Вращение на месте в одну и другую стороны (руки в стороны).							Р	+	+									+			
7.	Акробатика.																					
	Перекат с боку на бок в группировке.				+	+	+															
	Кувырок вперед в группировке встать с помощью рук.							+	+	+									+			
	Перекат назад через плечо в группировке.										Р	+	+				+					
	Гимнастическое упражнение «угол» из положения сидя.	Р	+	+																+		
	Гимнастическое упражнение «мост» из положения лежа на спине.													Р	+	+					+	
8.	Соскоки.																					
	Впрыгивание на скамейку с места на 2 ноги.	+	+	+										+	+	+					+	
9.	Танцевальные шаги.				Р	+	+										+			+		
	Прямой галоп.										+	+	+									+
	Боковой галоп.	Р	+	+				+	+	+							+	+	+			+
	Бег в припрыжку.				Р	+	+							+	+	+						+
10.	Висы.																					
	Вис на гимнастической стенке (лицом, спиной) на руках.			+			+			+			+			+			+			
11.	Подвижные игры, игры – эстафеты см. программу п/и 3 кл.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Игры подвижные, игры малой подвижности.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Упражнения на осанку, дыхание, координацию.	Р	+	+	Р	+	+	Р	+	+	Р	+	+	Р	+	+	Р	+	+	Р	+	+

Общие задачи на III четверть в 3 классе

1. Знать и уметь подготовиться к урокам по лыжной подготовке.
2. Знать и соблюдать правила поведения на уроках по лыжной подготовке.
3. Как называется лыжный инвентарь.
4. Закрепить передвижение с лыжами до учебной лыжни и обратно.
5. Научить самостоятельно, одевать и снимать лыжи.
6. Научить правилам ухода за лыжами после занятия.
7. Знать как выбрать лыжи и палки по росту.
8. Научить надевать палки, толкаться палками в снег.
9. Научить построению на лыжах (с лыжами) в шеренгу.

10. Научить построению на лыжах (с лыжами) в колонну.
11. Совершенствовать передвижение по лыжне скользящим шагом.
12. Знать и соблюдать правила поведения на лыжне.
13. Научить оказывать помощь своим товарищам на лыжне в случае падения.
14. Научить передвигаться по лыжне соблюдая дистанцию по кругу.
15. Научить прокладывать свою лыжню на отрезке 40-50 м.
16. Разучить и совершенствовать поворот на месте вокруг носков лыж, вокруг пяток лыж.
17. Научить переступать приставным шагом на лыжах вправо и влево (лыжи параллельно).
18. Научить передвигаться за урок 1км – 1,5 км – 2 км со средней скоростью.
19. Научить передвигаться со скоростью 1 км, 2 км.
20. Разучить технику попеременного двухшажного хода.
21. Разучить технику одновременного двухшажного хода.
22. Разучить спуск с небольшого склона в основной стойке.
23. Разучить подъём на склон ступающим шагом.

III четверть 3 класс «Лыжная подготовка»

		Январь											Февраль										Март							
	Учебный материал. Дата																													
	Содержание лыжной подготовки. №/урока	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77 78
1.	Основы знаний.																													
	Правила безопасного поведения на уроках по лыжной подготовке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Лыжный инвентарь: подбор лыж, палок обуви по росту, размеру.	+	+	+																										
	Уход за лыжным инвентарем: уборка, очистка, просушка.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Подготовка учащихся к уроку по лыжной подготовке.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
2.	Строевые упражнения.																													
	Построение с лыжами в руках (на лыжах) в колонну.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	Построение с лыжами в руках (на лыжах) в шеренгу.				+	+	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+					
3.	Лыжная подготовка.																													
	Подбор лыжного инвентаря по росту,	+	+	+																										

	размеру																												
	Переноска лыж к учебной лыжне в руках	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Укладка лыж на снег (промораживание, охлаждение).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж с обуви.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Уход за лыжами после занятия (очистка складывание).	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
	Поворот на месте вправо - влево вокруг пяток лыж.				+	+	+				+	+	+																
	Поворот на месте вправо - влево вокруг носков лыж.							+	+	+							+	+	+										
	Стойка лыжника: высокая, средняя, низкая.			Р	+	+	+																						
	Скользящий шаг без палок по учебной лыжне.	+	+	+																									
	Передвижение вправо – влево приставным шагом на лыжах.							+	+	+				+	+	+													
	Попеременный двухшажный ход по учебной лыжне.				Р	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
	Одновременный двухшажный ход.										Р	+	+	+	+	+	+	+	+										
	Подъем на склон (20-30м) ступающим шагом.																			Р	+	+	+	+	+				
	Спуск со склона в основной стойке.																			Р	+	+	+	+	+				
	Передвижение по учебной лыжне до 1-1,5-2 км.		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+										
	Прохождение на время дистанции 1 км.									У								У											
	Прохождение на время дистанции 2 км.											У							У										
4.	Подвижные игры.																												
	Проложи свою лыжню.				+	+	+																						
	Нарисуй веер пятками (носками) лыж.							+	+	+																			
	Прокатись на 1 лыже.										+	+	+																
	Завладей палкой.													+	+	+													
	Собери флажки.																+	+	+										

	Прокатись в ворота.																						+	+	+				
	Дед Мороз.																			+	+	+							
	Катание на санках.	+	+	+																									
5.	Подвижные игры.																												
	Весёлые снежинки.																									+	+	+	
	Два Мороза.																									+	+	+	
	Перестрелка (с мячом).																									+	+	+	
	Гонка мячей по кругу.																									+	+	+	
	Школа мяча (с мячом).																											+	+
	Быстрый ловкий.																											+	+
	Передал - садись.																											+	+
	Передача мяча в колонне (сбоку, сверху, внизу и т.д.)																											+	+

Общие задачи на IV четверть в 3 классе

IV четверть, 3 класс

		Апрель																							
	Учебный материал Дата																								
	Содержание № урока	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102
1.	Правила безопасности при беге, при прыжках, метаниях.	+	+	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+			
	Формирование понятий «опрятность», «аккуратность».				+	+	+					+						+						+	
	Физическая нагрузка и отдых на уроке физкультуры.										+		+				+		+				+		
	Утренняя гимнастика в режиме дня, её значение.	+		+		+			+						+										+
2.	Строевые упражнения.																								
	Поворот переступанием направо, налево.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Выполнение команд: «Равняйсь, смирно, вольно».	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Расчет по порядку.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Перестроение в пары на месте и в движении.		+		+		+		+	+				+											
	Ходьба и бег в чередовании.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	Ходьба с выполнением упражнений для рук.	+	+	+				+	+	+				+	+	+				+	+	+			
	Медленный бег до 2-3 минут.				+	+	+				+	+	+				+	+	+						
	Ходьба и бег парами держась за руки.		+		+		+		+	+				+											

	Ходьба и бег змейкой между предметами.					+						+				+				+					
	Ходьба на руках и ногах.	+		+				+			+														
3.	Общеразвивающие упражнения.																								
	Без предметов: комплекс утренней гимнастики.	Р	+	+	+	+	+													+	+	+	+	+	+
	С малыми мячами.							Р	+	+	+	+	+												
	С большими мячами.													Р	+	+	+	+	+						
4.	«Школа мяча».																								
	Бросание мяча от себя: снизу, от груди, из-за головы.	+	+	+							+	+	+												
	Бросание мяча вниз и ловля двумя руками.				+	+	+																		
	Бросание мяча вверх и ловля двумя руками.				+	+	+																		
	Бросание вверх и ловля после отскока об пол.				+	+	+																		
	Отбивание мяча на месте двумя руками.							+	+	+															
	Отбивание на месте правой и левой поочередно.							+	+	+															
	Бросание мяча в стену и ловля после отскока (от колен).	+	+	+																					
	Бросание мяча в стену и ловля после отскока (от груди).				+	+	+																		
	Бросание мяча в стену и ловля после отскока (от головы).							+	+	+															
	Перебрасывание мяча в кругу вправо, влево.										+	+	+												
	Подбрасывание малого мяча одной и ловля другой рукой.	+	+	+				+	+	+															
	Бросание малого мяча в пол одной рукой и ловля двумя.				+	+	+				+	+	+												
5.	Легкая атлетика.																								
	Бег 30, 60 м с высокого и низкого старта.													+	+	+	+	+	У						
	Челночный бег 3х10 4х10 без предметов.													+	+	У									
	Челночный бег 3х9м с переносом предметов.																+	+	+	У					
	Медленный бег до 2-3 мин.	+		+			+			+			+		+			+			+		+		
	Кроссовый бег 300 м мальчики, 200м девочки.																				+	+	У		
	Прыжок в длину с места до ориентира.													+	+	+			+	+	У				
	Прыжки на 2х ногах с продвижением вперед 10м.																+	+						+	+
	Прыжки на 1 ноге с продвижением вперед 5 м.															+				+		+			+

	Метание в цель в обруч с 4-5 м.																+	+	+						
	Метание вдаль с места с замахом через плечо.													+	+	+									
	Прыжки через короткую скакалку до 30 раз.																			+	+	+	+	+	+
6.	Подвижные игры.																								
	«Шишки, желуди, орехи»																+	+	+						
	«Гонка мяча по кругу».													+	+	+									
	«Ваши балы».										+	+	+										+	+	+
	«Воробьи и вороны».	+	+	+																					
	«Перестрелка».				+	+	+																		
	«День и ночь».							+	+	+										+	+	+			