

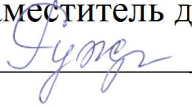


МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1

Амурская область, город Зея, улица Ленина, дом 161; телефон 2-46-64; E-mail: [shkola1zey@rambler.ru](mailto:shkola1zey@rambler.ru)

**СОГЛАСОВАНО**

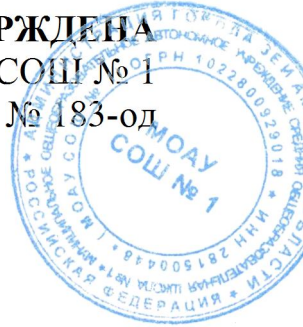
Заместитель директора по УВР

 В.В.Ружицкая

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом МОАУ СОШ № 1

от 30.05.2018 № 183-од



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 3А класс

Составитель:  
Севостьянова Светлана Сергеевна

г. Зея 2018

# І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Обоснование выбора программы

Рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и рабочей программы по физической культуре для 3классак УМК В.И. Ляха, (М.:Просвещение) Составитель А.Ю. Патрикеев М.:ВАКО,2014

Основанием выбора явилось то, что:

-данная программа полностью отражает базовый уровень подготовки школьников; создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических способностей, но и развития сознания, мышления, творческих способностей и самостоятельности;

- Примерная программа соответствует содержанию учебника «Физическая культура1-4 классы» учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха Москва. Просвещение 2012год. Учебник включен в действующий Федеральный перечень учебников.

Все разделы авторской программы сохранены кроме разделов «Плавание» и «Лыжная подготовка». Разделы «Лыжные гонки» и «Плавание» – заменены на разделы «Подвижные игры с элементами спортивных игр», «Кроссовая подготовка».

## 1.2. Количество учебных часов

Учебный план МОАУ СОШ № 1 на изучение физической культуры в 3 классе отводит 3 учебных часа в неделю в течение всего года обучения, всего 102 урока.

## 1.3.Учебно-методический комплект

Лях В. И., «Физическая культура. 1–4 классы» : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012.

Патрикеев. Физическая культура. 1 класс. Рабочая программа. УМК "Школа России". ФГОС. М.:ВАКО, 2014

## ІІ. Планируемые результаты

Планируемый уровень подготовки обучающихся на конец учебного года в соответствии с требованиями, установленными федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, образовательной программой образовательного учреждения.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

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

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

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

### **Личностные результаты:**

–формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

–формирование уважительного отношения к культуре других народов;

–развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

–развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

–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.

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные**

-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата, определение общей цели и путей её достижения;

#### **Коммуникативные**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

#### **Познавательные**

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

– определять:

- символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;

- показатели своего физического развития;

- правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;

- правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;

– выполнять правильно изученные:

- строевые команды, упражнения, построения, игры с элементами строя;

- общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;

- разновидности бега, игровые задания для бега;

- разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;

- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;
  - акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);
  - игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;
    - правильно;
  - эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;
  - эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;
  - выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;
  - оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;
    - добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;
    - регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;
- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания.

**В результате освоения программного материала ученик получит знания:**

*Физкультурные и сопряженные с ними знания*

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

*Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни*

**Строевые упражнения**

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

**Общеразвивающие упражнения**

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекаат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным

способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

### ***Легкоатлетические упражнения***

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

### ***Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр***

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

### ***Физическая подготовка и физическое совершенствование***

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой

выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).

### III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

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

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности.

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

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

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки (в течение уроков по другим разделам)**

**Естественные основы**

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

#### **Социально-психологические основы**

Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств

#### **Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля**

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

#### **Подвижные игры**

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

#### **Легкоатлетические упражнения**

Понятие: *эстафета, темп, длительность бега*; команды «Старт», «Финиш». Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

#### **Гимнастика с элементами акробатики**

Строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

**Легкая атлетика:** бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

**Подвижные и спортивные игры.** Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

#### **Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.**

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

**Основные виды деятельности:** изучение теоретического материала.

**Формы и виды контроля:** беседа, опрос, умение применять правила игр.

#### **Практическая часть**

#### **Гимнастика с основами акробатики**

**Организуемые команды и приемы:** *Освоение строевых упражнений.* Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;

передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

**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.

**Гимнастические** упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованная ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя, спереди, сзади/

### **Легкая атлетика**

**Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

**Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

**Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

**Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Кроссовая подготовка**

1. Бег по слабопересеченной местности до 1 км.
2. Равномерный медленный бег до 5 мин.
3. Кросс до 800 м. (мал.) до 500 м. (дев.)
4. Бег с преодолением препятствий.
5. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

### **Подвижные игры и игры с элементами спортивных игр (40 часов)**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

«У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

**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».

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

**Основные виды деятельности:** практические упражнения, работа в группах, работа в парах, выполнение индивидуальных заданий, командные действия.

**Формы и виды контроля:** выполнение зачетных комбинаций, тестов с мячом оценивание умения применять правила игры, выполнять комплексы упражнений с предметами,



выполнять упражнение подтягивание, отжимание, бег30м, бег1000 безучета времени, выполнять перестроения, повороты. Выполнять ведение мяча, ловлю и передачу мяча. Прыжки на скакалке, упражнения на пресс

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Деятельность учащихся
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки		
2	Легкая атлетика	22	<p><b>П.</b> Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p><b>К.</b> Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.</p>
3	Подвижные игры	13	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>
4	Гимнастика с элементами акробатики	23	<p><b>П.</b> Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><b>К.</b> Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p><b>Р.</b> Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия.</p>
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	25	<p>Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий</p>
6	Кроссовая подготовка	19	<p>Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.</p> <p>Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми;</p> <p><b>Р.</b> Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p><b>П.</b> Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель.</p> <p><b>К.</b> Формулировать учебные задачи вместе</p>

			с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.
	ИТОГО	103	

**Государственные требования к уровню физической подготовленности учащихся при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)**

К выполнению нормативов Комплекса допускаются лица, относящиеся к различным группам здоровья, систематически занимающиеся физической культурой и спортом, в том числе самостоятельно, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра. Перечень видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс, и порядок оценки выполнения нормативов лицами, отнесенными по состоянию здоровья к подготовительной или специальной медицинским группам, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Исходя из разнообразия природно-климатических, материально-технических и иных условий, субъекты Российской Федерации вправе дополнительно включить в Комплекс на региональном уровне два вида испытаний (тестов), в том числе по национальным, а также наиболее популярным в молодежной среде видам спорта, по своему усмотрению.

Комплекс предусматривает три уровня трудности (золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия Комплекса).

Лица, выполнившие нормативы Комплекса, имеют право на получение соответствующего знака отличия Комплекса, образец и описание которого утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

Лица, имеющие спортивные звания и спортивные разряды не ниже второго юношеского и выполнившие нормативы Комплекса, соответствующие серебряному знаку отличия, награждаются золотым знаком отличия Комплекса.

Порядок награждения граждан знаками отличия Комплекса и присвоения им спортивных разрядов, утверждается федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

**II СТУПЕНЬ**

(мальчики и девочки 9-10 лет) (3-4 класс)

**Виды испытаний (тесты) и нормы**

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Мальчики			Девочки		
		Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золото й знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золото й Знак
		Обязательные испытания (тесты)					
1.	Бег на 60 м (сек.)	12,0	11,6	10,5	12,9	12,3	11,0
2.	Бег на 1 км (мин., сек.)	7,10	6,10	4,50	6,50	6,30	6,00

3.	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
4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине(кол-во раз)	2	3	5	–	–	–
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине(кол-во раз)	–	–	–	7	9	15
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	9	12	16	5	7	12
6.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладоням и	Достать пол пальцам и	Достать пол пальцам и	Достать пол ладоням и
Испытания (тесты) по выбору							
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	24	27	32	13	15	17
8.	Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.)	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
9.	Плавание без учета времени (м)	25	25	50	25	25	50
	Кол-во видов испытаний (тестов) в возрастной группе	9	9	9	9	9	9
	Кол-во видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	5	6	7	5	6	7

#### IV. Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика
1	Основы знаний о физической культуре, умения и навыки		В течение уроков	
2	Легкая атлетика	23		23
3	Подвижные игры	13		13
4	Гимнастика с элементами акробатики	23		23
5	Подвижные игры на основе спортивных игр	25		25
6	Кроссовая подготовка	19		19
	<b>ИТОГО</b>	<b>103</b>		<b>103</b>

**V.Календарно - тематический план  
(3А класс)**

№ п/п	Дата		Тема урока	Контроль
	По плану	По факту		
			Легкая атлетика 11ч	
1	4.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. ГТО-теоритический материал. Игры по выбору детей	
2	6.09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей	
3	7.09		Входная контрольная работа. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	
4	11.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	Вх.к.р
5	13.09		Бег на результат 30, Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Бег 30м
6	14.09		Прыжок в длину с разбега. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Бег 60 м- сдача норм ГТО.	60м
7	18.09		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	
8	20.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	
9	21.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. Метание малого мяча – сдача норм ГТО.	Метание малого мяча
10	25.09		Разминка. Бег 5 минут в чередовании с ходьбой. ОФП Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – сдача норм ГТО	Прыжки в длину с места
11	27.09		Разминка. Спец. беговые упражнения. Бег 1000м-сдача норм ГТО	
			Кроссовая подготовка 8 ч.	
12	28.09		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	

13	2.10		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
14	4.10		Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
15	5.10		Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
16	9.10		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
17	11.10		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
18	12.10		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	
19	16.10		Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	
			Подвижные игры 5 ч.	
20	18.10		ОРУ в движении. Игра: «Перестрелка». Развитие ловкости.	
21	19.10		ОРУ в движении. Игры: «Караси и щука», «мороз красный нос». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	23.10		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	25.10		ОРУ. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи», «Кот и мыши». Эстафеты с мячом. Развитие скоростно-силовых способностей.	
24	26.10		ОРУ. Игры: «Третий лишний», «Ловишки парами». Эстафеты. Развитие ловкости.	
Гимнастика 23ч.				
25	6.11		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Строевые упражнения.	
26	8.11		ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».	
27	9.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
28	13.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Прыжки скакалка -зачет	Прыжки через скакалку за 30сек.

29	15.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	
30	16.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей Упражнение на гибкость – сдача норм ГТО	Тест на гибкость
31	20.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Оценка за выполнение акробатики
32	22.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине	
33	23.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Работа по станциям в парах. Развитие силовых способностей	
34	27.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Оценка за перестроения
35	29.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	
36	30.11		Построение в две шеренги - захождением. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Увертывайся от мяча».	
37	4.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
38	6.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1	

			м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
39	7.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
40	11.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Отжимание-зачет
41	13.12		О.РУ со скакалкой. Лазание по канату - обучение. Игра «Охотники и утки»	
42	14.12		О.РУ со скакалкой. Лазание по канату - совершенствование. Игра «Охотники и утки».	
43	18.12		ОРУ набивными мячами. Разучивание акробатических комбинаций. Игра «Перестрелка»	
44	20.12		ОРУ с набивными мячами. Составление акробатических комбинаций из изученных элементов. Игра «Третий лишний». Подтягивание на высокой перекладине - сдача норм ГТО мальчики	
45	21.12		ОРУ с обручами. Совершенствование акробатических комбинаций. Игра «Охотники и утки». Лазание по канату	Лазание по канату - зачет.
46	25.12		ОРУ в движении. Совершенствование акробатических комбинаций. Игра «Охотники и утки». Укрепление мышц пресса упражнения в парах. Игра «Вызов номеров»	
47	27.12		Повторение поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление мышц пресса. Эстафеты с предметами. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу-сдача норм ГТО	
Подвижные игры 3 четверть 8 часов				
48	28.12		ОРУ в парах. Работа по станциям в парах. П/и «Кот и мыши», «Воробьи, вороны», игра на внимание «Берег - река».	
49	10.01		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
50	11.01		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
51	15.01		ОРУ. Игры: «Бездомный заяц», «Вызов». Развитие скоростно-силовых способностей	
52	17.01		ОРУ. Игры: «Бездомный заяц», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	
53	18.01		ОРУ. Игры: по выбору детей. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	

54	22.01		ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
55	24.01		ОРУ. Игры: «Третий лишний», Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	
			Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола 25 ч.	
56	25.01		Разминка в движении. Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в горизонтальную цель (мат). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
57	29.01		Ловля и передача после отскока от стены. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом, змейкой. Броски в вертикальную цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
58	31.01		Разминка с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (обруч). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
59	1.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
60	5.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ведение мяча-зачёт
61	7.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
62	8.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Передача мяча в парах-зачёт
63	12.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
64	14.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
65	15.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	



			ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
66	19.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
67	21.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
68	22.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
69	26.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
70	28.02		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Передача мяча в треугольниках
71	1.03		Прием мяча снизу двумя руками – обучение. Передача сверху двумя руками - работа в парах. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	
72	5.03		Прием мяча снизу двумя руками – совершенствование Нижняя прямая подача-обучение. Передача сверху двумя руками- работа в парах. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	
73	7.03		Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача-совершенствование. Работа в парах. Подвижная игра «Круговая лапта»	
74	12.03		Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача-совершенствование. Работа в парах. Подвижная игра «Круговая лапта».	
75	14.03		Разминка. Работа в парах с мячами. Броски в кольцо. Ловля мяча от щита Игра «Гонка баскетбольных мячей». Передача в движении в парах.	Передачи мяча в движении - зачёт
76	15.03		Разминка. Работа в парах с мячами. Бросок в кольцо. Ловля мяча от щита - совершенствование. Игра «Отбери мяч». Передача в движении в парах.	
77	19.03		Передача мяча в парах в движении, броском в кольцо. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	
78	21.03		Передача мяча в парах в движении, броском в кольцо. Учебная игра в баскетбол 2x2	
79	22.03		Разминка. Работа в парах с мячами. Учебная игра в баскетбол 3x3	
80	2.04		Разминка. П/и «Перестрелка».	
Кроссовая подготовка 11 часов				

81	4.04		Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки и лёгкой атлетики. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (60 м бег, 100 м ходьба). Подъем туловища из положения лежа на спине.	
82	5.04		Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Разминка. Прыжки в высоту через планку высота 70см.	
83	9.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Разминка. Прыжки в высоту через планку высота 90см (совершенствование)	
84	11.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка. Прыжки в высоту через планку.	Прыжок в высоту - зачёт
85	12.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	
86	16.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	
87	18.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
88	19.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
89	23.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	
90	25.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости	
91	26.04		Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Кросс 1000м по пересеченной местности
			Легкая атлетика 12ч	
92	30.04		Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	
93	7.05		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	
94	10.05		Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег 30м
95	14.05		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег 60м на результат. Многогоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Многогоки — 8 прыжков в м.</b>

96	16.05		Разминка. Спец. упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее». Итоговая контрольная работа	Многоскоки — 8 прыжков м.
97	17.05		Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	
98	21.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание в цель
99	23.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств Прыжок в длину с разбега - сдача норм ГТО	
100	24.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча
101	28.05		Разминка. Бег 2000 м - сдача норм ГТО (без учета времени). Медленный бег с выполнением заданий (перепрыгивание между баллонами, прохождение по лабиринту, прохождение по рукоходу).	Бег 2000м
102	30.05		Разминка. ОФП. Медленный бег с выполнением заданий. (перепрыгивание между баллонами, прохождение по лабиринту, прохождение по рукоходу). Встречная эстафета.	
103	31.05		День Здоровья	
			Подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола (с ведением и передачей мяча, броски мяча в кольцо).	
			Л/а: бег 1000м без учёта времени, СБУ, эстафета по кругу.	

#### V. Календарно тематический план (3 Б класс)

№ п/п	Дата		Тема урока	Контроль
	По плану	По факту		
			<b>Легкая атлетика 11ч</b>	
1	3.09		Инструктаж по ТБ на уроках легкой атлетике. ГТО - теоритический материал. Игры по выбору детей	
2	4.09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей	
3	6.09		<b>Входная контрольная работа.</b> Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	
4	10.09		Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие	Бег 30м

			скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения.	
5	11.09		Бег на результат 30, Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Вх.к.р
6	13.09		Прыжок в длину с разбега. Бег на результат 60м. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. <b>Бег 60 м- сдача норм ГТО.</b>	60м
7	17.09		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	
8	18.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	
9	20.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности. <b>Метание малого мяча – сдача норм ГТО.</b>	Метание малого мяча
10	24.09		Разминка . Бег 5минут в чередовании с ходьбой. ОФП <b>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами–сдача норм ГТО</b>	Прыжки в длину с места
11	25.09		Разминка. Спец. беговые упражнения. <b>Бег 1000м-сдача норм ГТО</b>	
			<b>Кроссовая подготовка 8 ч.</b>	
12	27.09		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
13	1.10		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
14	2.10		Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
15	4.10		Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	
16	8.10		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	
17	1.10		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	
18	11.10		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с вырубкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью	

19	15.10		Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	
			<b>Подвижные игры 5 ч.</b>	
20	16.10		ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
21	18.10		ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
22	22.10		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
23	23.10		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
24	25.10		ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
<b>Гимнастика 23ч.</b>				
25	6.11		Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Строевые упражнения.	
26	8.11		ОРУ с гимнастическими палками. Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Игра «Запрещённое движение».	
27	12.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	
28	13.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Прыжки скакалка -зачет	Прыжки через скакалку за 30сек.
29	15.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	
30	19.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей <b>Упражнение на гибкость – сдача норм ГТО</b>	Тест на гибкость
31	20.11		Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Оценка за выполнение акробатики
32	22.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	

			Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. <b>Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине</b>	
33	26 .11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Работа по станциям в парах. Развитие силовых способностей	
34	27 .11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Оценка за перестроения
35	29 .11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	
36	3.12		Построение в две шеренги - захождением. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Увертывайся от мяча».	
37	4.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
38	6.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	
39	10.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	
40	11.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Отжимание-зачет
41	13.12		О.РУ со скакалкой. Лазание по канату –о бучение. Игра «Охотники и утки»	
42	17.12		О.РУ со скакалкой. Лазание по канату - совершенствование. Игра «Охотники и утки».	

43	18.12		ОРУ набивными мячами. Разучивание акробатических комбинаций. Игра «Перестрелка»	
44	20.12		ОРУ с набивными мячами. Составление акробатических комбинаций из изученных элементов. Игра «Третий лишний». <b>Подтягивание на высокой перекладине - сдача норм ГТО мальчики</b>	Лазание по канату – зачет.
45	24.12		ОРУ с обручами. Совершенствование акробатических комбинаций. Игра «Охотники и утки». Лазание по канату	
46	25.12		ОРУ в движении. Совершенствование акробатических комбинаций. Игра «Охотники и утки». Укрепление мышц пресса упражнения в парах. Игра «Вызов номеров». <b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу - дача норм ГТО</b>	
47	27.12		Повторение поворотов, перестроений. ОРУ с гимнастическими палками. Укрепление мышц пресса. Эстафеты с предметами.	
<b>Подвижные игры 3 четверть 8 часов</b>				
48	10.01		ОРУ в парах. Работа по станциям в парах. П/и «Кот и мыши», «Воробьи, вороны», игра на внимание «Берег - река».	
49	14.01		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
50	15.01		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
51	17.01		ОРУ. Игры: «Бездомный заяц», «Вызов». Развитие скоростно-силовых способностей	
52	21.01		ОРУ. Игры: «Бездомный заяц», «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	
53	22.01		ОРУ. Игры: по выбору детей. Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.	
54	24.01		ОРУ. Игры: «Охотники и утки», «Вызов номеров». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
55	28.01		ОРУ. Игры: «Третий лишний», Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП	
<b>Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола 25 ч.</b>				
56	29.01		Разминка в движении. Ловля и передача мяча в движении в парах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в горизонтальную цель (мат). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
57	31.01		Ловля и передача после отскока от стены. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом, змейкой. Броски в вертикальную цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
58	4.02		Разминка с мячами. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (обруч). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	
59	5.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в	

			движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
60	7.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Ведение мяча-зачёт
61	11.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
62	12.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Передача мяча в парах-зачёт
63	14.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
64	18.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
65	19.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
66	21.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
67	25.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
68	26.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
69	28.02		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	
70	4.03		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Передача мяча в



			Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	треуголь никах
71	5.03		Прием мяча снизу двумя руками – обучение. Передача сверху двумя руками- работа в парах. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	
72	7.03		Прием мяча снизу двумя руками –совершенствование Нижняя прямая подача-обучение. Передача сверху двумя руками- работа в парах. Подвижная игра «Не давай мяч водящему»	
73	11.03		Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача-совершенствование. Работа в парах. Подвижная игра «Круговая лапта»	
74	12.03		Прием мяча снизу двумя руками, нижняя прямая подача-совершенствование. Работа в парах. Подвижная игра «Круговая лапта».	
75	14.03		Разминка. Работа в парах с мячами. Броски в кольцо. Ловля мяча от щита Игра «Гонка баскетбольных мячей». <b>Передача в движении в парах.</b>	Передачи мяча в движени и - зачёт
76	18.03		Разминка. Работа в парах с мячами. Бросок в кольцо. Ловля мяча от щита - совершенствование. Игра «Отбери мяч». Передача в движении в парах.	
77	19.03		Передача мяча в парах в движении, броском в кольцо. Игра «Гонка баскетбольных мячей».	
78	21.03		Передача мяча в парах в движении, броском в кольцо. Учебная игра в баскетбол 2х2	
79	1.04		Разминка. Работа в парах с мячами. Учебная игра в баскетбол 3х3	
80	2.04		Разминка. П/и «Перестрелка».	
<b>Кроссовая подготовка 11 часов</b>				
81	4.04		Инструктаж по технике безопасности на уроках кроссовой подготовки и лёгкой атлетики. Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (60 м бег, 100 м ходьба). Подъем туловища из положения лежа на спине.	
82	8.04		Бег 3 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Разминка. Прыжки в высоту через планку высота 70см.	
83	9.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Развитие выносливости. Разминка. Прыжки в высоту через планку высота 90см (совершенствование)	
84	11.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Разминка. Прыжки в высоту через планку.	Прыжок в высоту - зачёт
85	15.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	
86	16.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	

87	18.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
88	22.04		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	
89	23.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
90	25.04		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	
91	29.04		Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	Кросс 1000м по пересеченной местности
			<b>Легкая атлетика 11ч</b>	
92	30.04		Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	
93	6.05		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	
94	7.05		Бег на результат 30м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	Бег 30м
95	13.05		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Бег 60м на результат. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Многоскоки — 8 пр. м.</b>
96	14.05		Разминка. Спец. упражнения. Многоскоки. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Кто быстрее». <b>Итоговая контрольная работа</b>	
97	16.05		Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с разбега.	
98	20.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание в цель
99	21.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств <b>Прыжок в длину с разбега - сдача норм ГТО</b>	
100	23.05		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание мяча
101	27.05		Разминка. Подвижные игра «Перестрелка». ОФП <b>Бег 2000 м - сдача норм ГТО (без учета времени).</b> Медленный бег с выполнением заданий (перепрыгивание между баллонами, прохождение по лабиринту,	Бег 2000м

			прохождение по рукоходу). Подвижные игра «Перестрелка».	
102	28.05		Разминка. ОФП. Медленный бег с выполнением заданий. (перепрыгивание между баллонами, прохождение по лабиринту, прохождение по рукоходу). Встречная эстафета.	

### Нормативы по физкультуре за 3 класс

Упражнения 3 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 3×10 м	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 м	5,1	6,7	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1.000 метров	без учета времени					
Прыжок в длину с места	175	130	120	160	135	110
Прыжок в высоту способ перешагивания	85	80	75	75	70	65
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	80	70	60	90	80	70
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	18	15	12	15	12	10
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	21	30	28	26
Приседания (кол-во раз/мин)	42	40	38	40	38	36
Многоскоки — 8 прыжков м.	13	11	9	13	11	9
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	6	4	2	5	3	1

### Контрольные нормативы по физкультуре 3 класса

п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин,сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110

5	Прыжок в высоту, способом «Перешагивания» (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1