

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Сосновская средняя общеобразовательная школа №1**

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1
от «31» августа 2015г.

Утверждаю
директор школы:
_____ Н. В. Савинкина
приказ № 374
от « 01» сентября 2015г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

ДЛЯ 3 КЛАССА

2015-2016 учебный год

Пояснительная записка

1. Роль и место дисциплины	Предметом обучения физической культуры является двигательная деятельность младшего школьника с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, которые необходимы для применения к самым различным сторонам жизни и деятельности человека.
2. Адресат	Программа адресована обучающимся третьих классов общеобразовательных школ.
3. Соответствие Государственному образовательному стандарту	Рабочая программа составлена на основе примерной программы по физической культуре, авторской программы В. М. Ляха в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младшего школьника умения учиться.
4. Цели и задачи	<p>Программа направлена на реализацию цели - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных, оздоровительных, воспитательных задач обучения:</p> <ul style="list-style-type: none">• Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;• Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;• Овладение школой движений;• Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных(скоростные, скоростно – силовые, выносливость, гибкость) способностей;• Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;• Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;• Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;• Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;• Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,

	отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов(восприятие, представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
5. Специфика программы	В программе В. М. Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.
6. Основные содержательные линии курса	<ul style="list-style-type: none"> • «Знания о физической культуре» • «Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка» • «Гимнастика с основами акробатики» • «Лыжная подготовка» • «Подвижные игры»
7. Структура программы	<p>Основы знаний о физической культуре</p> <p>Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>История Олимпийских игр и спортивных соревнований. Понятие о физическом развитии человека, влиянии на него физических упражнений. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Сведения о закаливающих процедурах, профилактике нарушений осанки. Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Подвижные и спортивные игры.</p> <p>Способы физкультурной деятельности (в течение года)</p> <p>Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.</p> <p>Физическое совершенствование</p> <p>Организующие команды и приёмы: строевые упражнения. Построение в шеренгу, перестроение из одной шеренги, колонны в две; повороты налево, направо, кругом; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Ходьба противходом..</p> <p>Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка:</p> <p>Ходьба с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпу.</p> <p>Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный</p>

по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м, быстро стартовать с высокого старта, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90*и 180*, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Гимнастика с основами акробатики:

строевые упражнения: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; **общеразвивающие упражнения без предметов:** упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; **общеразвивающие упражнения с предметами:** с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; **акробатические упражнения:** группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; **силовые упражнения:** висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; **подвижные игры:** эстафеты по методу круговой тренировки

Лыжная подготовка: Организующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками, **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, в высокой, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой», «полуелочкой», **Торможение** торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале лёгкой атлетики:

«Салки», «Салки – дай руку», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы» «Волк во рву», «Удочка», «Совушка», «Вышибалы с кеглями», «Штурм», «Ловишки на хобах», «Точно в цель», «Гандбол», «Баскетбол», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Футбол», «Кто быстрее»,

	<p>«Прыжки по кочкам и пенечкам», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Два мороза» На материале гимнастики с основами акробатики: «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Борьба за мяч», «Запрещенное движение», «Совушка», «Фигуры», «Слушай сигнал», «Светофор», «Жмурки», «Альпинисты» На материале лыжной подготовки: «Накаты», «Смелее с горки», «Лыжный поезд», «Маршевые салки», «Кто первый?», «Бег на одной лыже», «Слушай сигнал», «Кто дальше?», «Попади в цель».</p>
8. Требования к результатам	<p>Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <ul style="list-style-type: none"> • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности • обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами; • управление эмоциями при общении со сверстниками и: взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность; <p>технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности</p>

	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры; • изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; • представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; • измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств; • оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения; <p>организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;</p> <ul style="list-style-type: none"> • бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения; • организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки; • характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; <p>выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.</p>
9. Формы организации учебного процесса	<p>Программа предусматривает проведение уроков:</p> <ul style="list-style-type: none"> • традиционный урок • комбинированный урок • урок-соревнование (эстафеты)

	<ul style="list-style-type: none"> • урок с дидактически-сюжетным содержанием • круговая тренировка; • информационно-коммуникационные формы • урок-зачёт. <p>Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.</p> <p>При выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры) учащиеся учатся <i>сотрудничать</i>, <i>контролировать</i> свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.</p> <p>В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).</p>
10. Итоговый контроль	По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.
11. Объем и сроки изучения	На изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю, всего - 105 часа: I четверть - 26ч. II четверть - 21ч III четверть - 30ч IV четверть - 28ч

Тематическое планирование

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
------------------	---------------------------	--------------------------------------

Знания о физической культуре и способы физкультурной деятельности – 1ч.		
<p>Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).</p>	<p>Профилактика травматизма Способы физкультурной деятельности Физическое совершенствование Правила ТБ</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий Определять правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.</p>
<p>Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.</p>	<p>Возникновение первых соревнований, Олимпийских игр. Знакомство с видами спорта, включёнными в программу летних и зимних Олимпийских игр. Представление о физическом развитии человека; о влиянии упражнений на физическое развитие человека. профилактика нарушений осанки. Представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм</p>	<p>Иметь представление об истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры. Знать историю возникновения Олимпийских игр. Различать виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр. Составлять комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Иметь представление: о физическом развитии человека, о видах спорта, включённых в программу зимних Олимпийских игр, о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения) после закаливающих процедур. Характеризовать показатели физического развития.</p>

		<p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.</p> <p>Понимать влияние упражнений на физическое развитие человека.</p>
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка – 49ч.		
<p>Ходьба: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.</p>	<p>Ходьба – 5ч.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением двигательных упражнений</p> <p>Осваивать технику ходьбы с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом</p> <p>Проявлять силу, быстроту, выносливость, координацию при выполнении двигательных упражнений.</p> <p>Моделировать технику двигательных упражнений.</p>
<p>Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением</p>	<p>Беговая подготовка – 15ч.</p>	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты,</p>

препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м, быстро стартовать с высокого старта, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90*и 180*, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди,

Прыжковая подготовка – 14ч.

выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

Совершенствовать технику бега на короткие дистанции.

Соблюдать правила техники безопасности при пробегании под вращающейся скакалкой.

Применять полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий.

Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.

Осваивать технику прыжка: с поворотом на 90,*180*, через скакалку, через скакалку с продвижением вперед; комплекс упражнений со скакалкой, в длину с разбега, через скакалку на одной ноге, в высоту с разбега, прыжков-многоскоков.

Осваивать технику мягкого приземления.

Описывать технику прыжковых упражнений.

Выявлять типичные ошибки в технике прыжка: в длину с разбега, в высоту с разбега.

Проявлять качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.

Осваивать технику бросков большого мяча.

Проявлять силу в бросках набивного мяча от груди.

Выявлять типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди.

Осваивать технику метания малого мяча.

<p>броски и ловля резинового мяча..</p> <p>Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.</p> <p>Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.</p>	<p>Броски большого мяча – 5ч.</p> <p>Метание малого мяча – 4ч.</p> <p>Лазанье – 6ч.</p>	<p>Описывать технику метания теннисного мяча в цель.</p> <p>Совершенствовать технику метания на дальность, на заданное расстояние.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении метания в цель.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p> <p>Осваивать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p>Описывать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p>Совершенствовать технику лазанья по гимнастическим снарядам.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при лазанье по канату, лестнице и гимнастической скамейке.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при лазанье по гимнастическим снарядам.</p>
<p>Лыжная подготовка -23ч.</p>		
<p>Лыжная подготовка: уметь обращаться с лыжным инвентарем; передвигаться с лыжами, и на лыжах; выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные</p>	<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Знать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.</p> <p>Определять состав спортивной одежды.</p> <p>Моделировать технику базовых способов</p>

<p>лыжные ходы, преодолевать небольшой подъем «полуелочкой», «лесенкой», демонстрировать спуски в высокой и низкой стойке с небольших склонов, торможение «плугом», повороты переступанием на месте и в движении на ровной местности; проходить на лыжах дистанцию до 2 км; подвижные игры, эстафеты: «С небольшого склона»,</p>	<p>Технические действия на лыжах</p>	<p>передвижения на лыжах, подъёма и спуска. Осваивать технику: скользящего шага без палок, поворотов переступанием на месте, спусков и подъемов, спуска в низкой стойке, подъёма «лесенкой», «полуелочкой» Выполнять строевые упражнения и демонстрировать основные лыжные ходы, передвижение скользящим шагом. Применять навыки торможения падением на бок при спуске с пологого, небольшого склона. Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки: в технике выполнения: лыжных ходов, основной стойки лыжника, подъёма скользящим шагом, подъёма лесенкой. Проявлять выносливость во время передвижения на лыжах по дистанции. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов, при торможении падением.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики – 23ч.</p>		
<p><i>Гимнастика и акробатика строевые упражнения:</i> ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; <i>общеразвивающие</i></p>	<p>Гимнастические и акробатические упражнения</p>	<p>Знать и применять правила поведения на уроках гимнастики Осваивать технику: строевых упражнений, общеразвивающих с предметами и без них; акробатических упражнений, силовых. Проявлять качества координации при выполнении висов, подтягиваний. Выполнять перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках ; повороты на месте</p>

<p><i>упражнения без предметов:</i> упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; <i>общеразвивающие упражнения с предметами:</i> с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; <i>акробатические упражнения:</i> группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; <i>силовые упражнения:</i> висы из разных положений, упражнения с отягощением, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; <i>подвижные игры:</i> эстафеты по методу круговой тренировки.</p>		<p>переступанием, повороты на 180*, 270* и 360* прыжком, расчет по порядку, Выявлять типичные ошибки при выполнении кувырка вперед - назад, стойки на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Осваивать технику лазания по гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении лазанья. Выполнять ходьбу по наклонной скамейке. Применять навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий.</p>
Подвижные игры		
<p>На материале лёгкой атлетики: «Салки», «Салки – дай руку», «Колдунчики», «Прерванные пятнашки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы» «Волк во рву», «Удочка», «Совушка», «Вышибалы с кеглями», «Штурм», «Ловишки на хобах», «Точно в цель», «Гандбол», «Баскетбол», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Футбол», «Кто быстрее», «Прыжки по кочкам и пенечкам», «Подвижная цель», «Попади в мяч», «Два мороза»</p> <p>На материале гимнастики с основами акробатики: « Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка – защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Ловишка с мешочком на</p>	<p>Подвижные игры.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Общаться и взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Излагать правила и условия проведения игры. Применять навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке в играх и эстафетах. Выполнять элементы спортивных игр.</p>

<p>голове), «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Борьба за мяч», «Запрещенное движение», «Совушка», «Фигуры», «Слушай сигнал», «Светофор», «Жмурки», «Альпинисты»</p> <p>На материале лыжной подготовки: «Накаты», «Смелее с горки», «Лыжный поезд», «Маршевые салки», «Кто первый?», «Бег на одной лыже», «Слушай сигнал», «Кто дальше?», «Попади в цель».</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>	<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>
---	----------------------------------	---

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Класс 3

Учитель _____

Количество часов:

всего 105 часов; в неделю 3 ч

Планирование составлено на основе рабочей программы по физической культуре

Учебник: В. М. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. – М.:Просвещение, 2013

Дополнительная литература:

Методические рекомендации к учебнику В. М. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. – М.:Просвещение, 2013

Типы уроков и их сокращения, принятые в данном тематическом планировании:

1. Урок изучения и первичного закрепления знаний – УИПЗЗ;
2. Урок совершенствования и закрепления знаний – УСЗЗ;
3. Урок проверки, оценки и контроля знаний – УПОКЗ

№	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	УУД	Дата проведения	
								План.	Факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<u>1 четверть – 26ч</u>									
Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка									
1	Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	УИПЗЗ	Инструктаж по ТБ на уроках по л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Салки»	Знать: правила ТБ Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;	Текущий	Определять новый уровень отношения к себе как к субъекту деятельности Определять правила предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. <i>Иметь представление об</i>	03.09	
2-3	Старты из различных исходных положений.	2	УИПЗЗ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	Текущий	<i>истории спортивных соревнований. Пересказывать тексты по истории физической культуры.</i>	04.09 05.09	

				спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Ловишки с мячом»			<i>Выполнять</i> перестроение из одной шеренги в две. <i>Знать</i> историю возникновения Олимпийских игр. <i>Выполнять</i> ходьбу и бег в разном темпе. <i>Понимать</i> и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека. <i>Уметь</i> перестраиваться из одной колонны в две. <i>Осваивать</i> универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. <i>Различать</i> и <i>выполнять строевые команды:</i>		
4	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее». Челночный бег 3x10 м – на результат.	Знать: понятие «челночный бег» Уметь: выполнять челночный бег 3x10м из различных и.п.	Текущий <u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек		10.09	
5	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	УПОКЗ	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий <u>Мальчики</u> – «5» - 10,6сек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек <u>Девочки</u> – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек		11.09	

				метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.		«3» - 12,2сек	«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!» и др. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега с		
6-7	Прыжок в длину с места.	2	УИПЗЗ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. П/и	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Текущий	высокого старта, из различных исходных положений. <i>Осваивать</i> технику бега на 60 и 30м. <i>Проявлять</i> координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. <i>Моделировать</i> технику выполнения игровых действий. <i>Выполнять</i> бег с ускорением. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Осваивать</i> технику бега	12.09 17.09	

				«Прыжки по кочкам и пенёчкам»			различными способами. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
8	Прыжок в длину с места – тест.	1	УПОКЗ	Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».	Уметь: выполнять прыжки с места с заданиями.	Текущий <u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с места, с разбега. <i>Составлять</i> комплексы упражнений для формирования правильной осанки. <i>Моделировать</i> комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости.	18.09	

9	Прыжок в длину с разбега.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра «Через ручеёк»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий		19.09	
10	Прыжок в длину с разбега	1	УС 3 3	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 50 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). П /игра Через ручеёк»	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Текущий		24.09	
11	Прыжок в длину с разбега – учет.	1	УПОКЗ	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Индивидуальный <u>Мальчики</u> – «5» - 270 см		25.09	

				<p>упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробьи вороны».</p>		<p>«4» - 230 см «3» - 210 см <u>Девочки –</u> «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см</p>			
12	Метание мяча в горизонтальную цель.	1	УИПЗЗ	<p>ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в горизонтальную</p>	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в горизонтальную цель.</p>	Текущий	<p><i>Осваивать</i> технику малого мяча. <i>Описывать</i> технику метания теннисного мяча в цель. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в цель. <i>Взаимодействовать</i> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	26.09	

				цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Охотники и утки».			<i>Различать</i> виды спорта, включённые в программу летних Олимпийских игр.		
13	Метание мяча в вертикальную цель.	1	УИПЗЗ	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».	<i>Уметь</i> : правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Индивидуальный	<i>Осваивать</i> технику отбива мяча одной рукой. <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель. <i>Осваивать</i> технику метания мяча на дальность с места и разбега.	01.10	

14	Метание мяча с места на дальность.	1	УСЗЗ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	Текущий	<i>Проявлять</i> силу в метании мяча. <i>Проявлять</i> качества быстроты и координации при выполнении упражнений. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности..	02.10	
15	Метание мяча с разбега	1	УСЗЗ	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Текущий		03.10	
16	Метание мяча с разбега	1	УИПЗЗ	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Текущий		08.10	

				силовых способностей. Игра «Передал – садись».					
17	Метание мяча с разбега – учет.	1	УПОКЗ	ОРУ на формирование осанки. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Индивидуальный <u>Мальчики</u> – «5» - 27 м «4» - 22 м «3» - 18 м <u>Девочки</u> – «5» - 17 м «4» - 15 м «3» - 12 м		09.10	
18	Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Индивидуальный		10.10	
19	Преодоление препятствий.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий		15.10	

				Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.					
20	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест	1	УПОК33	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/И «Эстафета»	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Индивидуальный <u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин <u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин		16.10	
21	Переменный бег	1	УС33	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Текущий		17.10	

				многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»					
22	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра «Тише мыши».	Уметь: выполнять эстафетный бег.	Групповой Мальчики – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м Девочки – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м		22.10	
23	Переменный бег	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Индивидуальный		23.10	
24	Кросс 2000 метров – учет.	1	УПОКЗ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Групповой		24.10	

				и пробеганием через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».					
25	Равномерный бег.	1	УСЗЗ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробеганием через длинную скакалку..Техника равномерного бегаП/игра «Пустое место».	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Групповой		29.10	
26	Равномерный бег.	1	У С З З	ОРУ на месте Совершенствован ие низкого старта и стартового разгона. Развитие выносливости (медленный бег до 900 м.). Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу	Групповой		30.10	
<p><u>2 четверть – 21ч.</u> Гимнастика с основами акробатики.</p>									

27	Т/ б на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения	1	УИПЗЗ	Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Текущий	<i>Знать и применять</i> правила поведения на уроках гимнастики. <i>Осваивать выполнять</i> технику различных видов перекаатов и кувырков.	12.11	
28	Акробатика. Строевые упражнения.	1	УСЗЗ	Эстафеты со скакалками. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	Текущий	<i>Иметь представление о</i> физическом развитии человека. <i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Понимать</i> влияние упражнений на физическое развитие человека.	13.11	
29	Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	УПОК 3	ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо,	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Текущий	<i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении перекаатов и кувырков. <i>Проявлять</i>	14.11	

				налево. Акробатика: группировка, перекаты в группировке – на оценку. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			качества координации при выполнении перекатов и кувырков. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.		
30	Акробатика. Строевые упражнения.	1	УСЗЗ	ОРУ. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Индивидуальный	<i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении лазанья и кувырков.	19.11	
31	Акробатика. Строевые упражнения	1	УСЗЗ	ОРУ в парах. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы.	Индивидуальный		20.11	
32	Акробатика. Строевые упражнения - учет	1	УПОК 3	ОРУ. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в	Уметь: выполнять строевые команды, акробатические элементы.	Индивидуальный		21.11	

				колонны по два. Акробатика: кувырок вперед, стойка на лопатках – на оценку. Перекаты в группировке. Полоса препятствия.			<i>Выполнять</i> ходьбу по наклонной скамейке.		
33	Акробатика. Строевые упражнения	1	У С 3 3	ОРУ скакалкой. Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Из стойки на лопатках перекаат вперед, кувырок в группировке в сторону. Полоса препятствия. Игра «Светофор».	Уметь: выполнять прыжки через скакалку	Индивидуальный	<i>Осваивать</i> комплекс упражнений со скакалкой. <i>Проявлять</i> качество гибкости при выполнении упражнений. <i>Осваивать</i> технику выполнения	26.11	
34.	Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1	УИПЗЗ	ОРУ с обручем. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Разновидности ходьбы по рейке гимнастической скамейки. Ходьба по бревну, перешагивая мячи, кубики. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	Групповой	стойки на лопатках, согнув ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, согнув ноги.	27.11	
35.	Упражнение в равновесии на			ОРУ. Повороты	Уметь: выполнять	Индивидуал		28.11	

	бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.		УПОК 3	направо, налево. Упражнения на мышцы живота, на гибкость. Игра «Змейка». Упражнение в равновесии при хождении по бревну (высотой 90 см.): ходьба на носках и повороты кругом на одной и обеих ногах. Вис, стоя и лежа. Наклон вперед из положения, сидя – на результат. П/игра «Жмурки»	строевые упражнения; висы и подтягивание в висе	бный <u>Мальчики</u> – «5» - 8 см «4» - 5 см «3» - 2 см <u>Девочки</u> – «5» - 13 см «4» - 10 см «3» - 5 см	<i>Осваивать</i> технику запрыгивания на горку матов.		
36	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	УС 3 3	ОРУ с гимнастическими палками. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено. Вис на	Уметь: выполнять строевые упражнения, висы и подтягивание в висе	Индивидуальный	<i>Осваивать</i> технику выполнения стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Выявлять</i> типичные ошибки при выполнении стойки на лопатках, выпрямив ноги. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении упражнений. <i>Выполнять</i>	03.12	

				согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.			подтягивание на низкой перекладине. <i>Проявлять</i>		
37.	Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1	УПОК 3	ОРУ с обручем. В висе на гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.): ходьба и повороты, приседания и переход в упор присев, в упор на колено, и седы с боку и верхом. Выученные строевые упражнения – на оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Индивидуальный	качество силы при выполнении подтягивания. <i>Осваивать</i> технику переползания в упоре на коленях. <i>Взаимодействовать</i> в парах и группах в подвижных играх. <i>Применять</i> навыки, полученные на уроках гимнастики в преодолении полосы препятствий. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности	04.12	
38.	Упражнение в равновесии на бревне – учет.	1	УПОК 3	ОРУ у гимнастической стенки. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на прямых руках. Упражнение в равновесии на бревне (высотой 90 см.) – на	Уметь: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии и в висе.	Групповой		05.12	

				оценку. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей.				
39	Лазание и перелезание	1	УИПЗЗ	ОРУ с гимнастическими палками. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на животе. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		10.12
40	Лазание и перелезание	1	УСЗЗ	ОРУ. Лазание по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360*. Перелезание через горку матов, через бревно и гимнастическую скамейку. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		11.12

				положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка».					
41	Лазание по гимнастической скамейке	1	УС 3 3	ОРУ в парах. Лазание по наклонной скамейке, лежа на животе и подтягиваясь. Развитие силовых способностей. Полоса препятствия. Игра «Фигуры».	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Индивидуальный		12.12	
42	Лазание по гимнастической скамейке. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	УПОК 3	ОРУ. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Альпинисты». Сгибание рук в упоре, лежа – на результат.	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Групповой <u>Мальчики</u> – «5» - 14раз «4» - 9раз «3» - 6раз <u>Девочки</u> – «5» - 5раз «4» - 4раза «3» - 2раза		17.12	
43	Лазание по гимнастической скамейке	1	УС 3 3	ОРУ с гимнастическими палками.. Лазание по	Уметь: выполнять лазание и перелезание.	Групповой		18.12	

				гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов, бревно, через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор»				
44	Лазание по гимнастической скамейке -учет	1	УПОК 3	ОРУ с гимнастической палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Лазание по гимнастической скамейке произвольным способом – на оценку. Развитие силовых способностей.	Уметь: выполнять лазание по гимнастической скамейке.	Индивидуальный		19.12
45	Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	УИПЗЗ	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Дать понятие о разновидностях опорного прыжка. Прыжки с высоты и на высоту до 60 см с заданиями. Прыжки со скакалкой до 30 сек. П / игра «Удочка»	Уметь: выполнять прыжки со скакалкой.	Индивидуальный		24.12
46	Опорный прыжок в скок в	1	УС 3 3	ОРУ на внимание и	Уметь: выполнять	Групповой		25.12

	упор, стоя на колени на козла.			гибкость. Прыжки на двух ногах на 180*, прыжки с высоты 70 см. Ознакомить с техникой разбега П/ игра «Пустое место»	правильно соскок с высоты.				
47	Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1	УСЗЗ	ОРУ с гимнастическими палками. Прыжки на двух ногах на 360*, прыжки с высоты 80 см. Совершенствовать разбег, учить отталкиванию и наскоку на козла в упор, стоя на коленях. П/ игра «Салки – выше ноги от земли»	Уметь: выполнять правильно наскок на предметы в упор, стоя на колени.	Групповой		26.12	

3 четверть – 30 ч.

Лыжная подготовка и подвижные игры на воздухе. 23ч

48	Первичный инструктаж по т/б. Ступающий шаг с палками и без палок.	1	УИПЗЗ	т/б при передвижении на лыжах.ОРУ на лыжах. Беседа о правилах поведения на уроках по лыжной подготовке. Формирование первоначальных умений об истории возникновения лыж.	Знать: - технику безопасности при работе с лыжами Уметь: - строится в одну шеренгу с лыжами вруках	Текущий	<i>Знать</i> технику безопасности на занятиях лыжной подготовкой. <i>Определять</i> состав спортивной одежды. <i>Моделировать</i> технику базовых способов передвижения на	14.01	
----	--	---	-------	--	---	---------	--	-------	--

				Познакомить с правилами поведения на уроках по лыжной подготовке. П/И «Лыжный поезд»			лыжах. <i>Осваивать</i> технику ступающего и скользящего шага без палок. <i>Выявлять</i>		
49	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок.	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Закрепление представлений об умении правильно выполнять поворот переступанием вокруг пяток .П/И «Лепка из снега»	Знать: - технику поворота переступанием вокруг пяток Уметь: - правильно выполнять поворот переступанием вокруг пяток, - выполнять передвижение скользящим шагом без палок	Текущий	характерные ошибки выполнения лыжных ходов. <i>Осваивать</i> технику поворотов переступанием на месте. <i>Проявлять</i> координацию при выполнении	15.01	
50	Закрепление передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Закрепление представлений об умении правильно выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж П/И «Лыжный поезд»	Знать: - основные способы передвижения на лыжах Уметь: - правильно выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж, - выполнять передвижение скользящим шагом с палками	Текущий	различных видов поворотов. <i>Выполнять</i> передвижение скользящим шагом. <i>Проявлять</i> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	16.01	
51	Повороты на месте переступанием вокруг пяток	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Совершенствовать	Уметь: - выполнять	Индивидуальный		21.01	

	лыж.			передвижение скользящим шагом без палок. П/И «Маршевые салки»	передвижение скользящим шагом без палок		<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения основной стойки лыжника.		
52	Повороты на месте переступанием носков лыж. вокруг	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Совершенствовать передвижение скользящим шагом с палками. П/И «Кто первый?»	Знать: - требования к температурному режиму. Уметь: - передвигаться скользящим шагом с палками	Индивидуальный	<i>Осваивать</i> технику спуска в низкой стойке.	22.01	
53.	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом без палок -учет	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Формирование умений выполнять спуск в основной стойке П/И «Лыжный поезд»	Знать: - основную стойку лыжника Уметь: - выполнять спуск в основной стойке с небольшого уклона	Индивидуальный	<i>Проявлять</i> координацию при выполнении спуска. <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике подъема скользящим шагом.	23.01	
54.	Обучение скользящему шагу с палками.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Формирование умений выполнять спуск в низкой стойке. П/И «Сделай фигуру».	Знать: - низкую стойку лыжника Уметь: - выполнять спуск в низкой стойке, - подъём в уклон ступающим шагом	Текущий	<i>Осваивать</i> технику подъема «лесенкой».	28.01	
55.	Обучение скользящему шагу, руки за спину.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Проверка знаний и умений выполнять подъём в уклон	Знать: - особенности дыхания при ходьбе на лыжах Уметь:	Индивидуальный	<i>Моделировать</i> технику базовых способов	29.01	

	«наискось» без палок.			умений выполнять равномерное передвижение	«лесенкой». - равномерное передвижение		выносливость при прохождении дистанции.		
60	Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять равномерное передвижение скользящим шагом до 700м П/И «Маршевые салки»	Знать: -понятие «равномерное передвижение». Уметь: - выполнять подъём лесенкой, - равномерное передвижение скользящим шагом до 700м	Индивидуальный	<i>Иметь представления о видах спорта, включённых в программу</i>	11.02	
61	Обучение спуску со склона в низкой стойке с палками.	1	У С З З	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять технику базовых способов подъёма и спуска. П/И «Кто дальше?»	Знать: -технику передвижения на лыжах по дистанции. Уметь: - выполнять подъём «лесенкой»; спуск со склона в низкой стойке с палками	Индивидуальный	зимних Олимпийских игр. <i>Излагать правила и условия проведения игры.</i> <i>Применять</i>	12.02	
62	Совершенствование техники спуска со склона в низкой стойке с палками - учет.	1	УПОК 3	ОРУ на лыжах Закрепление представлений о технике торможения падением на бок П/И «Кто дальше?»	Знать: -понятия «торможение падением». Уметь: - выполнять торможения падением на бок при спуске с пологого склона.	Групповой	навыки торможения падением на бок при спуске с небольшого склона. <i>Проявлять координацию и</i>	13.02	
63	Обучение выполнения торможения и поворотов во время спуска со склона.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику	Уметь: - выполнять равномерного	Текущий	выносливость при торможении падением.	18.02	

				равномерного передвижения до 800м П/И «Снежинки»	передвижения до 800м		<i>Проявлять</i> выносливость при прохождении дистанции.		
64	Обучение подъёму на склон – «ёлочка».	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Дать представление о различных видах спорта, включённые в программу зимних Олимпийских игр; научить подъёму на склон – «ёлочка». П/И «Борьба за флажки»	Знать: - зимние виды спорта Уметь: - выполнять повороты на месте переступанием; -подниматься на склон «ёлочкой»	Текущий	<i>Применять</i> навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон. <i>Применять</i> навыки, полученные на уроках по лыжной подготовке	19.02	
65	Совершенствование техники разных видов подъёмов на склон –учет.	1	УПОК 3	ОРУ на лыжах Закрепление умений выполнять подъём и спуск с пологого склона П.И. «Эстафета»	Знать: - технику подъём и спуск с пологого склона Уметь: - выполнять подъём и спуск с пологого склона	Индивидуальный	в играх и эстафетах.	20.02	
66	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом с соблюдением дистанции.	1	УСЗЗ	ОРУ на лыжах Применять навыки спуска с небольшого склона и подъёма в уклон П/И «Кто лучше?»	Уметь: - спускаться с небольшого склона и подъёма в уклон; передвигаться скользящим шагом с соблюдением дистанции	Индивидуальный		25.02	

67	Прохождение на лыжах дистанции до 1км.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Проходить дистанции до 1 км; П/И «Попади в цель»	Уметь: - передвигаться скользящим шагом на дистанции в 1км			26.02	
68	Попеременный двухшажный ход с палками, спуск в низкой стойке и торможение плугом. Прохождение дистанции 1км учет	1	УС 3 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику двухшажного хода с палками; спуск в низкой стойке; торможение плугом	Знать: - различные способы передвижения на лыжах. Уметь: - демонстрировать выносливость при передвижении на лыжах	Индивидуальный		27.02	
69	Прохождение дистанции 2км, катание с горы.	1	УИПЗЗ	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику движения на определенной дистанции; спуск в низкой стойке на горке П/И «Смелее с горки»	Знать: - различные способы передвижения на лыжах. Уметь: - демонстрировать выносливость при передвижении на лыжах; Проходить дистанцию в 2 км	Индивидуальный		04.03	
70	Катание с горы	1	УС 3 3	ОРУ на лыжах Совершенствовать технику движения на определенной дистанции; спуск в низкой и высокой стойке на горке П/И «Смелее с	Знать: - различные способы передвижения на лыжах; Уметь: кататься с горки в низкой и высокой стойке	Индивидуальный		05.03	

				горки»					
Подвижные игры 8ч									
71	Подвижные игры.	1	УИПЗЗ	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай и поймай», «Удочка». Развитие координационных способностей.	Уметь: держать мяч и ловить мяч.	Индивидуальный	<i>Осваивать</i> технику подвижных игр; <i>Излагать</i> правила и условия	06.03	
72	Подвижные игры.	1	УИПЗЗ	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	Индивидуальный	проведения игры; <i>Проявлять</i> координационные способности и внимание при изучении игр; <i>Проявлять</i>	11.03	
73	Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1	УПОК 3	ОРУ в движении. Игры «Забегалы», «Выше ноги от земли», «Угадай, чей голосок» Прыжок в длину с места – на результат. Развитие прыгучести.	Уметь: мягко приземляться.	Индивидуальный	выносливость в игре; <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике выполнения игры. <i>Применять</i>	12.03	
74	Подвижные игры.	1	УСЗЗ	ОРУ на гимнастических скамейках Игра «Охотники и утки», «Караси и щука», «Два мороза». Развитие выносливости.	Уметь: выполнять честно правила игры.	Групповой	изученные игры в жизненных ситуациях.	13.03	

75	Подвижные игры.	1	УС33	ОРУ в парах. Игры на внимание «Совушка», «Угадай, чей голосок», «Запрещенное движение»	Уметь: концентрировать внимание.	Групповой		18.03	
76	Подвижные игры.	1	УС33	Эстафеты зверей. Игра « Белые медведи», «Прыгающие воробушки», «Волк во рву».	Уметь: концентрировать внимание.	Групповой		19.03	
77	Подвижные игры.	1	УС33	ОРУ с гимнастическими палками. Игры «На внимание», «Выбивной», «Огонь, вода, ястреб». Эстафеты. Развивать внимание.	Уметь: выполнять команды.	Групповой		20.03	

4 четверть – 28ч.

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка

78	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	УИПЗЗ	Инструктаж по Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовке. Комплекс с мячами . Специальные беговые упражнения.	Знать ТБ на занятиях по л/а и кроссовой подготовки. Уметь выполнять технику прыжков на одной и двух ногах.	Текущий	<i>Иметь представление о закаливающих процедурах и их влиянии на организм. Оценивать своё состояние (ощущения)</i>	01.04	
----	--	---	-------	---	---	---------	--	-------	--

				Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой. Прыжки с прямого разбега.			после закаливающих процедур. <i>Выполнять</i> комплекс беговых упражнений; <i>Иметь представление</i> о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека. <i>Понимать</i> и <i>раскрывать</i> связь физической культуры с трудовой деятельностью человека. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.		
79	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	УС 3 3	ОРУ прыжки со скакалкой. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в высоту с прямого разбега. Уметь сочетать быстрый разбег с отталкиванием, на полное выпрямление толчковой ноги и туловища в момент отталкивания. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги.	Уметь выполнять технику прыжка в высоту с разбега.	Текущий	на воспитание характера человека. <i>и раскрывать</i> физическую культуры с трудовой деятельностью человека. <i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Описывать</i> технику прыжковых упражнений.	02.04	
80	Прыжок в высоту с разбега	1	УС 3 3	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.	Уметь прыгать в высоту с разбега.	Текущий	<i>Осваивать</i> технику прыжка в длину с 5-6	03.04	

				<p>Прыжок в высоту с 2 – 3 шагов разбега. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Правильное отталкивание при выполнении прыжка в высоту. Совершенствовани е техники приземления после ухода от планки. Эстафеты.</p>			<p>шагов разбега. <i>Соблюдать</i> правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p><i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в длину с разбега. <i>Осваивать</i></p>		
81	Прыжок в высоту с разбега - учет	1	УПОКЗ	<p>ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Серии прыжков на скакалке. Работа толчковой ноги и движения маховой ноги. Совершенствовани е техники приземления после ухода от планки. Прыжок в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивания» – на результат.</p>	<p>Уметь прыгать в высоту с разбега способом «перешагивания»</p>	<p>Индивидуаль ный <u>Мальчики</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см <u>Девочки</u> – «5» - 80 см «4» - 70 см «3» - 60 см</p>	<p>технику прыжков через скакалку на одной ноге.</p> <p><i>Осваивать</i> технику прыжка в высоту с разбега. <i>Проявлять</i> качества быстроты, выносливости, координации при выполнении прыжковых упражнений.</p>	08.04	

82.	Бег в чередовании с ходьбой.	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров. П/игра «Салки на одной ноге».	Уметь: бегать в равномерном темпе	Групповой	<i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике прыжка в высоту с разбега. <i>Осваивать</i> технику прыжков-многоскоков.	09.04	
83.	Преодоление препятствий	1	УИПЗЗ	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени. Упражнения на релаксацию.	Уметь: бегать в равномерном темпе	Текущий	<i>Совершенствовать</i> технику метания на дальность. <i>Моделировать</i> физические нагрузки для развития основных физических качеств. <i>Совершенствовать</i> технику метания на заданное расстояние.	10.04	
84.	Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ на месте. Специальные беговые упражнения. Бег с преодолением горизонтальных и	Уметь: правильно распределять силы по дистанции.	Индивидуальный <u>Мальчики</u> – «5» - 4,5мин «4» - 5,05мин «3» - 5,45мин	<i>Проявлять</i> качества силы,	15.04	

				вертикальных препятствий наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге. Бег 1000 метров – на результат. П/игра «Угадай чей голосок»		<u>Девочки</u> – «5» - 4,55мин «4» - 5,05мин «3» - 5,52мин	быстроты и координации при метании малого мяча. <i>Выявлять</i> типичные ошибки в технике броска набивного мяча от груди. <i>Совершенствовать</i> технику бега на короткие дистанции. <i>Осваивать</i> технику бега различными способами. <i>Выполнять</i> комплексы упражнений, направленные на развитие различных физических качеств. <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр.		
85.	Переменный бег	1	УИПЗЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 5 минут. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Групповой		16.04	
86.	Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ. Чередование ходьбы и бега с изменением длины и частоты шагов. Специальные беговые упражнения. Бег 6 минут – на результат. История возникновения «Олимпийских игр». П/игра	Уметь: выполнять эстафетный бег.	Индивидуальный <u>Мальчики</u> – «5» - 1250м «4» - 1050м «3» - 850м <u>Девочки</u> – «5» - 1050м «4» - 950м «3» - 650м		17.04	

				«Тише мыши».					
87.	Переменный бег	1	УСЗЗ	ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения. Высокий старт с заданиями в парах. Медленный бег по слабо пересеченной местности до 2000 метров. П/игра «Волк во рву»	Уметь: бегать в равномерном темпе.	Индивидуальный	<i>Выполнять элементы спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</i>	22.04	
88	Кросс 2000м - учет	1	УПОКЗ	ОРУ на месте. Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. Кросс 2000 метров – на оценку. П/игра «Угадай, чей голосок».	Уметь: выполнять бег 2000 метров	Индивидуальный		23.04	
89	Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с высокого старта в гору 2 -3 до 20 метров. Бег 30 метров с высокого старта – на результат. П/игра «	Знать: понятие «высокий старт» Уметь: выполнять бег на короткие дистанции.	Групповой <u>Мальчики</u> – «5» - 8,8сек «4» - 9,3сек «3» - 10,2сек <u>Девочки</u> – «5» - 9,5сек «4» - 9,7сек «3» - 10,8сек		24.04	

				Мы – веселые ребята».					
90	Старты из различных исходных положений	1	УСЗЗ	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Вороны и воробы».	Уметь: выполнять старты из различных и.п.	Индивидуальный		29.04	
91	Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	УПОКЗ	ОРУ «Вызов номеров». Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 метров – 2 – 3 раза. Бег 60 метров с максимальной скоростью 1 – 2 раза. П/игра: «Кто быстрее».	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Текущий		30.04	

				Челночный бег 3x10 м – на результат.					
92	Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	УПОКЗ	Комплекс ОРУ на формирование осанки. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 метров. Бег до 60 метров. – на результат. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 30 – 40 метров.	Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Индивидуаль ный Мальчики – «5» - 10бсек «4» - 11,2сек «3» - 11,8сек Девочки – «5» - 10,8сек «4» - 11,4сек «3» - 12,2сек		01.05	
93	Метание мяча в вертикальную цель	1	УС 3 3	ОРУ эстафеты с мячами. Специальные беговые упражнения. Броски и ловля мячей: в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании в вертикальную цель.	Индивидуаль ный		06.05	

				с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. Метание в вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 5 – 6 метров. П/и «Подвижная цель».					
94	Метание мяча с места на дальность	1	УС 3 3	ОРУ для мышц плечевого пояса. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с места. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч».	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании с места.	Индивидуальный		07.05	
95	Метание мяча с разбега	1	УС33	ОРУ на месте. Метание мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Мяч соседу».	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Групповой		08.05	
96	Метание мяча с разбега - учет	1	УС33	ОРУ на формирование осанки. Метание	Уметь: правильно выполнять метание мяча с разбега.	Индивидуальный		13.05	

				<p>мяча на дальность и заданное расстояние с 3 – 5 шагов разбега – на результат. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Два мороза».</p>					
97	Прыжок в длину с места - тест	1	УПОКЗ	<p>Комплекс с мячами. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с</p>	<p>Уметь: выполнять основные виды прыжков</p>	<p>Групповой <u>Мальчики</u> – «5» - 165 см «4» - 150 см «3» - 135 см <u>Девочки</u> – «5» - 160 см «4» - 145 см «3» - 130 см</p>		14.05	

				места – на результат. П/и «Прыжки по кочкам и пенёчкам».					
98-99	Прыжок в длину с разбега	2	УС 3 3	ОРУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги). Эстафеты.	Уметь: правильно выполнять прыжок с разбега	Текущий			15.05, 20.05
100	Прыжок в длину с разбега - учет	1	УПОКЗ	ОРУ «Караси и щуки». Специальные прыжковые упражнения. Прыжки на расстояние 80 – 130 см в полосу приземления шириной 30 см; Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега (согнув ноги) – на результат. П /игра «Воробыи и вороны».	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.	Мальчики – «5» - 270 см «4» - 230 см «3» - 210 см Девочки – «5» - 250 см «4» - 210 см «3» - 190 см			21.05
101	Контроль двигательных	2	УПОКЗ	ОРУ в движении	Уметь:				22.05

- 103	качеств – прыжок в длину с места. Бросок мяча в корзину двумя руками.			Закрепление умения взаимодействовать в парах и группах при выполнении игр и эстафет	правильно выполнять движения в прыжках и метании			27.05 28.05	
104 - 105	Учет бега на время	2	УПОКЗ	ОРУ в движении. Забег на время: - 300м–девочки; - 500м-мальчики	Уметь: бегать с максимальной скоростью на время	Групповой		29.05 30.05	

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; *В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Требования к результатам

ЛИЧНОСТНЫЕ

У учащихся будут сформированы:

- положительное отношение к урокам физической культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- мотивация к выполнению закалывающих процедур.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- положительной мотивации к изучению различных приёмов и способов;
- уважительного отношения к физической культуре как важной части общей культуры.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- выполнять правила поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории возникновения Олимпийских игр, о летних и зимних Олимпийских играх; о физическом развитии человека;
- называть меры по профилактике нарушений осанки;
- определять способы закалывания;
- определять влияние занятий физической культуры на воспитание характера человека;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы;
- выполнять различные виды бега;
- выполнять прыжки на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, с разбега, с поворотом на 180°;
- прыгать через скакалку на одной и двух ногах;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 4 м;
- выполнять кувырок вперед;
- выполнять стойку на лопатках;
- лазить по гимнастической стенке и по наклонной скамейке;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах скользящим шагом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение падением, выполнять повороты переступанием;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать влияние физических упражнений на физическое развитие человека;
- рассказывать о видах спорта, включённых в программу летних и зимних Олимпийских игр;
- определять влияние закалывания на организм человека; самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять упражнения, направленные на профилактику нарушений осанки;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы

- при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

Учащиеся получают возможность научиться:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Учащиеся получают возможность научиться:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

Учащиеся получают возможность научиться:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Список литературы

Программа обеспечивается следующими учебными и методическими пособиями

В. И. Лях. Физическая культура 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/– 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013

В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы.– М.: Просвещение, 2010

В.М. Лях Тематическое планирование по физической культуре в 1-11 классах, Учитель, 2012

В.М. Лях Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя – М., 2010

А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы – М.: ВАКО, 2011.

А.Ю.Патрикеев. Зимние подвижные игры 1-4 классы. – М.:ВАКО, 2011.