

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №26
с углубленным изучением отдельных предметов»

426052, УР, г. Ижевск, мкр. Липовая роша, ул. Вараксинский бульвар, 1а, тел. 545-169, тел./факс 545-254,
sc026@IZH-SHL.UDMR.RU

Рассмотрено на заседании ПК

Руководитель ПК

Стефан | Стефанова М. А.

Протокол № 1 от «29» августа 2022г.

Принято на заседании

Педагогического совета

Протокол

№ 11 от «30» августа 2022г.



Приказом директора МБОУ

«СОШ № 26 с углубленным

изучением отдельных

предметов»

№ 100 от «30» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
(предмет)

Класс 3

Количество часов в неделю 3, в год 102

Составитель: Мельникова Н. М.
(Ф.И.О.)

Вышая
(Квалификационная категория)

Ижевск 2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по Физической культуре для 3 класса составлена на основании следующих документов:

- ФЗ – 273 «Закон об образовании в РФ» от 29.12.2012г;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- примерной основной образовательной программой НОО;
- с основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ№26,
- с примерной программы начального общего образования по физической культуре (М.: Просвещение, 2011 г.) с учетом авторской программы по физической культуре. Реализация данной программы предусмотрена на основе учебника «Школа России»: Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2012 г.

Никаких изменений педагог не вносит. Во время проведения занятий по физической культуре учитываются индивидуальные особенности, состояния здоровья, группа здоровья. Домашнее задание по учебнику не предусмотрено.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общешкольной подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329–ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Целью школьного физического воспитания является 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 цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- 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 (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, 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 интересов к определённым 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании обучающегося не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающегося, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам, занимаются под руководством учителя по действующим учебным программам. На уроках физической культуры для обучающихся подготовительной группы необходимо учитываются индивидуальные медицинские показания и противопоказания. При изучении и выполнении различных двигательных действий, связанных с повышенными нагрузками, требования к обучающимся подготовительной группы снижаются. Учебную программу они проходят с уменьшением сложности: сокращение длительности упражнений и количества повторений.

Посещение занятий обучающимися СМГ является обязательным. Ответственность за их посещаемость возлагается на администрацию и учителя, проводящего эти занятия. Обучающиеся СМГ выполняют творческие задания по разделам физической культуры.

Во исполнение статьи 12.1 п.2 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе требований Федерального закона от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» с учетом Плана мероприятий по реализации в 2021–2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, в соответствии с Рабочей программой воспитания МБОУ «СОШ № 26 с углубленным изучением отдельных предметов» на уроках физической культуры реализуются следующие воспитательные задачи:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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, доброжелательно 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

- 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; 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;
- 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

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- * овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

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

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Содержание курса.

Предмет	Подготовительный этап	Основной этап	Заключительный этап
Физическая культура	Ознакомление обучающихся с содержанием занятий по физической культуре; рассказ о предмете «Физическая культура»; объяснение правил безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями; ознакомление с Правилами нашего класса на уроках физкультуры; формирование представления о правилах безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями и подвижными играми на спортивной площадке;	Обучение технике выполнения прыжка; обучение бегу на скорость; развитие выносливости; обучение челночному бегу; ознакомление с правилами и проведением игр; обучение технике ловли мяча; обучение метанию мяча в цель с места по вертикальной мишени; развитие координации движений в пространстве; развитие силы рук; развитие гибкости; развитие ловкости; обучение лазанию по гимнастической стенке; совершенствование	Выполнение упражнений на восстановление дыхания и расслабление; выполнение упражнений на релаксацию и на внимание; выполнение упражнений на формирование правильной осанки; осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз; определять состав спортивной одежды в зависимости от времени и погодных условий; определять ситуации,

	<p>ознакомление с требованиями к одежде при занятиях физическими упражнениями на спортивной площадке; беседа «Режим дня учащихся первого класса»; формирование представления о правилах безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями в гимнастическом зале; ознакомление обучающихся с правилами безопасного поведения при занятиях физическими упражнениями в зимний период времени; формирование навыков передвижения на лыжах.</p>	<p>навыков лазания, перелезания, метания, прыжков; ознакомление с техникой передвижения на лыжах; обучение навыкам ходьбы; обучение прыжкам через качающуюся скакалку; обучение упражнениям для сохранения равновесия; обучение ведению мяча в шаге; обучение выполнения прыжка в длину с места толчком двух ног; проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений; соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности; развитие физических качеств.</p>	<p>требующие применения правил предупреждения травматизма; давать домашние задания.</p>
<p>Планируемые результаты (предметные и метапредметные)</p>	<p>Начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики; начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении</p>	<p>Освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе; научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной</p>	<p>Освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий; освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой</p>

	<p>физических упражнений и во время подвижных игр на досуге; узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закалывающих процедур.</p>	<p>осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения; приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств.</p>	<p>и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия; выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять легкоатлетические упражнения.</p>
--	---	--	--

Учебно-тематическое планирование 3 класс
Общее количество часов 3 часа в неделю, на учебный год – 102ч

Общее количество учебных часов на I четверть - 24 часа.

Номер урока	Тема урока	Дата.	Кол-во часов.	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
-------------	------------	-------	---------------	-------------	---------------------------	-----------------

1	Вводный инструктаж ИОТ по легкой атлетике. Беседа о режиме дня. Техника ходьбы.		1	Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений.	Познавательная, коммуникативная Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма	Опрос.
2	Техника различных видов ходьбы		1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия; ОРУ.	Создать представление о ходьбе как самом распространенном способе передвижения	Техника ходьбы.
3	Ходьба коротким, средним и длинным шагом		1	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ (спец. беговые упр-я). Развитие скоростных способностей.	Создать представление о ходьбе как самом распространенном способе передвижения	Техника ходьбы.
4	Сочетание различных видов ходьбы		1	Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы. Бег с изменением длины и частоты шагов. ОРУ. СБУ. Бег по коридору 30-40см. Развитие скоростных способностей.	Описывать технику упражнений ходьбы	Техника ходьбы.

5	Бег на короткие дистанции.		1	Бег на короткие дистанции. Низкий старт. ОРУ. СБУ. Эстафеты: «Вызов номеров», «Ляпка». Развитие скоростных способностей.	Создать представление о беге как самом распространенном способе передвижения	Техника бега.
---	----------------------------	--	---	--	--	---------------

6	Зачет в беге на 30 метров.		1	Бег на результат (30м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	Создать представление о беге как самом распространенном способе передвижения	Бег 30 метров. Основная группа: Мальчики: «5» – 5,7; «4» – 6,2; «3» – 6,8. Девочки: «5» – 5,8; «4» – 6,3; «3» – 7,0 Подготовительная и специальная мед. группы: без учета времени
7	Чередование бега и ходьбы на дистанции 60 м, и 100 м.		1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(60м бег, 100м ходьба)Игра «Салки». Развитие выносливости.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Техника бега и ходьбы.
8	Техника бега с преодолением препятствий		1	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(60м бег, 100м ходьба) Игра «Салки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега и ходьбы.
9	Бег с преодолением препятствий на дистанции 100 м.		1	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(80м бег, 90м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега
10	Совершенствование техники бега различными способами.		1	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы(100м бег, 70м ходьба). Выполнение основных движений с различной амплитудой. Игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега

11	Отработка техники бега с эстафетной палочкой.		1	Разминочный бег. ОРУ. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег с этапом 100 м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	Техника бега
12	Совершенствование техники бега		1	Бег 1000м. ОРУ в движении. Развитие выносливости. Выявление работающих мышц.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости, координации при выполнении беговых упражнений.	Техника бега
13	ИОТ по спортивным и подвижным играм. Игры.		1	ИОТ по спортивным и подвижным играм. ОРУ в движении. Игры	Соблюдение правил техники безопасности во время игры.	Опрос. Беседа.
14	Обучение технике ловли мяча. Стойка баскетболиста.		1	Инструктаж по подвижным играм. Знания о физической культуре. Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойку баскетболиста.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Оценка техники передачи мяча
15	Техника ловли и ведения мяча.		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	Обучение технике бросков большого мяча.	Оценка техники стойки и передвижения
16	Ловля и передача мяча в движении.		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом.	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника передачи мяча.

17	Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом.		1	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча.
18	Ведение мяча правой и левой рукой.		1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча.
19	Совершенствование техники ведения мяча.		1	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника ведения мяча..
20	Техника ведения мяча с изменением направления.		1	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Оценка техники ведения мяча.
21	Ловля, передача мяча двумя руками от груди.		1	Ловля и передача мяча на месте в кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Оценка техники передачи мяча от груди.

22	Ловля, передача мяча на месте и в шаге		1	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч — ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника передачи и ловли мяча.
23	Техника броска мяча двумя руками от груди.		1	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Проявлять качество силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого мяча	Техника броска мяча.
24	Закрепляющее игровое занятие по баскетболу.		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Техника удержания мяча.

II четверть.

Общее количество учебных часов на II четверть – 24 часа.

Номер урока.	Тема урока.	Дата	Кол-во часов	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
25	ИОТ на уроках гимнастики. Название снарядов и гимнастических элементов.		1	Вводный урок гимнастики. Техника безопасности, личная гигиена. Требования к одежде и обуви. Название снарядов и гимн. элементов.	Знать и выполнять правила поведения во время проведения уроков по гимнастике.	Опрос.
26	Выполнение перекатов		1	Выполнение команд «Шире шаг!»,	Уметь: выполнять строевые	Техника

	в группировке.			«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	выполнения перекатов.
27	Перекаты. Кувырок вперед.		1	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Развитие координационных способностей	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника кувырка вперед.
28	Перекаты. Кувырок назад		1	Выполнять команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно. Повороты кругом на месте. Кувырок назад; кувырок вперед. ОРУ. Развитие координационных способностей. Развитие силы.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Техника выполнения акробатических элементов
29	Перестроения. Кувырки вперед, назад		1	Расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами; из колонны по одному в колонну по три, по четыре в движении с поворотом.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Уметь выполнять строевые команды.	Техника выполнения акробатических элементов
30	Кувырки. Стойка на лопатках		1	Повторение кувырков. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация из элементов.

31	Мост из положения, лежа на спине		1	Мост из положения, лежа на спине. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Акробатическая комбинация
32	Совершенствование элементов гимнастики.		1	Строевые упражнения. Упражнения на осанку. ОРУ в парах. Гимнастика. Поднимание туловища. Игра «Ловля обезьян». Развитие гибкости.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Техника качания пресса.
33	Комбинация гимнастических элементов		1	Повороты кругом на месте. Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; Мост с помощью и самостоятельно. Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.	Техника выполнения гимнастических элементов
34	Висы на шведской стенке.		1	Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги. На шведской стенке висы, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Развитие силы. Акробатическая комбинация. ОРУ	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника выполнения висов.
35	Перестроения. Подтягивание в висе (м)		1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Оценка подтягивания мальчики: «5»- 4, «4»- 3, «3» - 1.
36	Висы. Лазание по гимнастической скамейке		1	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.

				колоннах». Развитие силовых способностей		
37	Лазание по наклонной скамейке		1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.
38	Подтягивание, лежа на животе на скамейке.		1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника лазания по скамейке.
39	Перелезание через гимнастическую скамейку. Подтягивание (дев.)		1	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». Перелезание через гимнастическую скамейку. ОРУ. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. Подтягивание (дев.)	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Оценка подтягивания девочек: «5»- 16, «4»- 11, «3» - 3.
40	Перелезание через гимнастического козла		1	Перелезание через гимнастического козла. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений.	Техника перелезания через козла.
41	Опорные прыжки на гимнастического козла.		1	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами единоборств. ОРУ.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника приземления.

				Развитие двигательных качеств.		
42	Вскок в упор присев на гимнастического козла.		1	Строевые упражнения. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, козла. Упражнения на гимнастической стенке. Игры с элементами единоборств. ОРУ. Развитие двигательных качеств.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника вскока.
43	Опорный прыжок на козла и обратно.		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Опорный прыжок: вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. ОРУ с гимнастической скакалкой. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника прыжка.
44	Равновесие на скамейке		1	Строевые упражнения. Опорный прыжок: вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения. Развитие гибкости.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Развитие гибкости.
45	Приставной шаг и повороты		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Элементы народных танцев. Упражнения в равновесии, повороты, расхождения. Развитие гибкости.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Развитие гибкости.
46	Равновесие на одной ноге. Ходьба по бревну.		1	Строевые упражнения Ходьба по бревну. Элементы народных танцев. Упражнения в равновесии на одной ноге. Развитие гибкости.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Техника равновесия.
47	Развитие быстроты и		1	ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Развитие	Организовывать и проводить подвижные игры с	Техника быстроты и

	ловкости			скоростно-силовых способностей	элементами соревновательной деятельности.	ловкости
48	Подвижные игры. Упражнения на осанку.		1	Строевые упражнения. Сочетание шагов польки и галопа в парах. Упражнения на осанку. Элементы народных танцев. ОРУ в парах. Поднимание туловища. Игра «Ловля обезьян». Развитие гибкости.	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Техника быстроты и ловкости

III четверть

Общее количество учебных часов на III четверть – 30 часов.

Номер урока.	Тема урока	Дата	Кол-во часов.	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
49	ИОТ по лыжной подготовке. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж, надевание креплений.		1	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж.	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Опрос.
50	Техника скользящего шага. Переноска лыж способом под руку.		1	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без полок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными	Техника скользящего шага.

				Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	способами	
51	Одноопорное скольжение.		1	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
52	Скользящий шаг в попеременном двухшажном ходе.		1	Передвижение, по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
53	Согласованная работа рук и ног. Скольжение.		1	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже;	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника работы рук и ног.
54	Скользящий шаг. Поворот переступанием.		1	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скользящего шага.
55	Одноопорное скольжение. Подъемы.		1	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м; Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника скольжения без палок.
56	Учет по технике		1	Передвижение скользящим шагом без	Демонстрировать	Оценка

	скольжения без палок. Подъемы.			палок-30 м- индивидуально оценить.; Поворот переступанием вокруг пяток лыж Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	двигательное действие без ошибок	техники скольжения без палок.
57	Совершенствование техники скольжения на лыжах.		1	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Техника применения лыжных ходов.
58	Попеременный двухшажный ход, посадка лыжника		1	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника движения рук и ног.
59	Техника подъема и спуска на лыжах.		1	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Техника применения лыжных ходов.
60	Подъем «полуёлочкой». Эстафеты.		1	Подъем «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Контроль подъема полуёлочкой
61	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.		1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Техника спуска и подъема.
	Попеременный двухшажный ход.		1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику	Техника спуска и подъема.

62	Спуск в низкой стойке.			переходом на спуск: спуск в осн. стойке	передвижений на лыжах различными способами	
63	Подъем «елочкой». Спуски и подъемы.		1	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
64	Одновременный бесшажный ход.		1	Одновременный бесшажный ход.: подводящие упражнения. Передвижение без палок по учебной лыжне	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
65	Согласованность движений рук и ног на лыжне.		1	Одновременный бесшажный ход; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
66	Попеременный двухшажный ход.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом 1500 м	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
67	Оттапливание в попеременном двухшажном ходе.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения упражнений и исправлять их.	Техника передвижения на лыжах
68	Игры-эстафеты с этапом 300 м.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом. Эстафета на лыжах	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника передвижения на лыжах
69	Одновременный бесшажный ход.		1	Одновременный бесшажный ход; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах

70	Зачет в прохождении дистанции 1км.		1	Прохождение дистанции 1 км. Катание с горок	Демонстрировать результат освоенных техник при передвижении на лыжах	Контроль прохождения дистанции 1км
71	Техника торможения «плугом». Стойка лыжника при торможении.		1	Преодоление подъема, спуск в основной стойке и торможение «плугом». Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника торможения плугом.
72	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой».		1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника спуска и подъема.
73	Горнолыжная подготовка		1	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника преодоления подъема
74	Круговая эстафета на лыжах. Игры.		1	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень».	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
75	Игры на лыжах		1	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах

76	Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.		1	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах
77	Развитие выносливости.		1	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным ходом. Эстафета на лыжах	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника передвижения на лыжах
78	Закрепляющее занятие на лыжах, игры.		1	«Проехать через ворота», «Слалом на лыжах», «Спуск с поворотом», «Подними предмет», «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»	<i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Техника передвижения на лыжах

4 четверть

Общее количество учебных часов на IV четверть - 24 часа.

Номер урока.	Тема урока	Дата	Кол-во часов	Содержание.	Вид учебной деятельности.	Форма контроля.
--------------	------------	------	--------------	-------------	---------------------------	-----------------

79	ИОТ по подвижным и спортивным играм. Эстафеты.		1	Инструктаж по подвижным играм. ОРУ. Игры : «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Опрос.
80	Ловля и передача мяча в движении.		1	ОРУ с мячами. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Передал - садись» Развитие координационных способностей	Уметь владеть мячом: держание, передачи, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Техника работы с мячом.
81	Ведение мяча с изменением направления движения и скорости.		1	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей.	Совершенствовать технику выполнения ведения мяча.	Техника ведения мяча
82	Эстафеты с мячом. Бросок мяча двумя руками от груди.		1	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра «Мяч ловцу». Развитие координационных способностей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника ведения мяча
83	Отработка техники упражнений с мячом. Игры.		1	Инструктаж по подвижным играм. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Салки», «Перехватчики», «Третий лишний». Развитие скоростных способностей.	Соблюдение правил техники безопасности при выполнении бросков мяча.	Техника работы с мячом.

84	Совершенствование техники упражнений с мячом.		1	ОРУ. Ловля и передача мяча на месте в треугольнике, квадрате, кругу. Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при упражнениях с мячом.	Техника передачи мяча в волейболе.
85	Метание малого мяча в цель.		1	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	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Техника метания мяча в цель.
86	Отработка техники метания малого мяча.		1	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств	<i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Отработка техники метания мяча.
87	Отработка техники метания малого мяча. Встречные эстафеты.		1	Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Встречные эстафеты	Описывать технику метания и ловли мяча.	Техника метания мяча в цель.
88	Развитие координации движений. Подвижные игры.		1	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Техника броска мяча.
89	ИОТ по легкой		1	Инструктаж по технике безопасности.	Определять ситуации,	Опрос

	атлетике. Разминочный бег.			ОРУ. Ходьба. Разминочный бег. Игра «Захват знамени»	требующие применение правил предупреждения травматизма	
90	Упражнения легкоатлета. Бег.		1	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью.	Техника преодоления препятствий.
91	Отработка навыков в прыжках в длину. Подвижные игры.		1	Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Техника выполнения прыжка.
92	Прыжки в длину с разбега на маты.		1	Прыжок в длину с разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с разбега	
93	Бег на короткие дистанции. Челночный бег 3*10 м.		1	Старт с различных положений. Бег 30м. Челночный бег 4*9м,3*10м..Развитие координационных и скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью заданные расстояния	Техника челночного бега
94	Зачет по челночному бегу 3*10 м.		1	Зачет по челночному бегу 3*10 м. ОРУ в движении. Развитие скоростных способностей.	Уметь пробегать с максимальной скоростью, заданные расстояния	Зачет по челночному бегу 3*10 м.: Основная группа: мальчики – «5» – 8,8; «4» – 9,9; «3» – 10,2; девочки – «5» – 9,3; «4» – 10,3; «3» – 10,8 Подготовительная и специальная

						мед.группы: без учета времени
95	Кроссовая подготовка		1	Бег 6мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100м бег,70м ходьба). Игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Комплексы упражнений на развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
96	Развитие выносливости. Чередование бега и ходьбы.		1	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
97	Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки.		1	Равномерный бег 8мин. Передача эстафетной палочки. Эстафеты с этапом 100 м. Игра «Третий лишний»». Развитие скорости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
98	Совершенствование техники бега с преодолением препятствий.		1	Кросс 1000 м. Подвижные игры. Развитие выносливости.	Уметь пробегать в равномерном темпе до 10мин., чередовать бег и ходьбу.	Техника бега
99	Зачет по бегу на 1 км.		1	ОРУ. СБУ легкоатлета. Контрольный бег на 1 км.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.	Оценка бега 1 км.
100	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.		1	Равномерный бег 8мин. Чередование бега и ходьбы (90м бег,90м ходьба). Игра «Салки». Развитие выносливости.	Осваивать технику бега различными способами.	Техника бега
101	Развитие быстроты и ловкости. Игры.		1	Равномерный бег 6мин. Игра «Снайпер», футбол.	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника бега

102	Итоговое занятие. Подвижные игры.		1	Равномерный бег бмин. Игра «Захват знамени»	Проявлять качества силы, быстроты и координации	Техника бега
-----	--------------------------------------	--	---	---	---	--------------

Дополнительная литература:

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: в 2 ч. – М.: Просвещение, 2011.
2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для ОУ/В.И.Лях. - М.: Просвещение.2012 г.
3. Игры на воздухе. Сост. Т.Барышникова, СПб., 1998.
4. Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Ярославль, 1998.
5. Физическая культура. 1 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / А.П. Матвеев. – М.: «Просвещение», 2012.
6. Физическая культура: уроки двигательной активности 1-5кл. / авт.-сост. Е.М.Елизарова. – Волгоград: Учитель, 2011.

Интернет-ресурсы:

Официальный сайт УМК «Перспектива». - <http://www.school-russia.prosv.ru/umk/Perspektiva>

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Описание материально – технического обеспечения

Спортивное оборудование

1. Спортивная площадка
2. Спортивный зал
3. Спортивные раздевалки
4. Инвентарные комнаты
5. Баскетбольные кольца и щиты
6. Баскетбольные мячи
7. Маты гимнастические
8. Скамейки гимнастические
9. Скакалки
10. Волейбольные мячи и сетки
11. Лыжные комплекты
12. Футбольные мячи и ворота
13. Мячи для метания

Годовой учебный план по четвертям 3 класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	Четверть			
			1	2	3	4
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока				
2	Спортивные и подвижные игры.	29	12	1	5	11
3	Гимнастика с элементами акробатики	23		23		
4	Легкая атлетика	25	12			13
5	Лыжная подготовка	25			25	
	Итого	102	24	24	30	24

