

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ

Управление образования Малгобекского района

ГБОУ " СОШ № 17 МР с.п. Верхние Ачалуки"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Чемхильгова Р.А.

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

Акиева Е.М.

«29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Чапанова З.М.

Приказ № 30-о от

«29» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2022 - 2023 учебный год

Составитель: Евлоева Л.А.
учитель начальных классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе примерной программы общеобразовательных учреждений «Физическая культура автор Лях В.И., изд. «Просвещение» 2016 г, основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ «СОШ №17» с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (с изменениями и дополнениями в редакции приказа №1577 от 31.12.2015).

. Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 3-х классов составлена в соответствии с учебным планом, календарным учебным графиком и расписанием учебных занятий ГБОУ «СОШ №17» на 2022-2023 учебный год. Программа в 3-х классах будет выполнена в полном объеме за счет объединений тем.

Программа ориентирована на использование учебника «Физическая культура»: для общеобразовательных учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014. В программу физической культуры в качестве модуля (отдельных тем) включен учебный предмет «Основы безопасности жизнедеятельности», в КТП эти темы отмечены звездочкой. В рабочую программу включен материал по использованию электронного обучения и смешанного обучения ,направленный на формирование мобильной среды в рамках реализации ФГОС общего образования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и

настоящее многонационального народа России;

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе

мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе

ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего

социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам

своей семьи.

Метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной

деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной

деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,

планирования и регуляции своей деятельности.

Предметными результатами:

освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Знания о физической культуре

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Ученик научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Ученик получит возможность научиться:

- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Ученик научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике— путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в	5	4	3			

висе, кол-во раз						
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,	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.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		Д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		Д	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	М							9,0	9,6	10,5
		Д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		Д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	М	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		Д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		Д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	М	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		Д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	М	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		Д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		М	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	М	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		Д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

**Календарно-тематическое планирование
3 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Зклас с</i>	<i>Дата проведения</i>	
					<i>план</i>	<i>факт</i>
1	<i>Легкая атлетика 11 часов. (Первая четверть 27 часа.)</i>	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место».	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.		2.09	
	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.					
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра	Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.					

		«Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр.			
4	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих». Олимпийские игры: история возникновения.				
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м.	Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».				
6	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику,			

7	Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места.	Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.			
8	Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках.				
9	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.			
10	Метание мяча. Игра «Попади в мяч».					
11	Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит».				
12	<i>Подвижные игры 18 часов.</i>	Инструктаж по Т.Б.	Руководствоваться			

		ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты.					
14	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.	ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.				
15	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами.		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно			
16	ОРУ с мячами. Игра	ОРУ с мячами. Игра				

	«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	«Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
17	Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
18	Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами.					
19	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».	ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со			
20	Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления».					
21	Подвижные игры на ловкость.	ОРУ. Игра «Удочка», «Третий лишний» «Вышибала». Игры на внимание, игры с музыкальным				
22	Подвижные игры на ловкость.					

23	Подвижные игры на ловкость.	сопровождением.	сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
24	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
		ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха.			
25	Игра «Пустое место», «К своим флажкам».	ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.				
26	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.				
27	Игра «Кузнечики», «Попади в мяч».	Развитие скоростно-силовых способностей.				
28	Игра «Наступление». Эстафеты.	ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление».				
29	Игра «Наступление». Эстафеты.	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых				

		способностей.	Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.			
30	<i>Гимнастика 18 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты.	Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.			
31	Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой				

		руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?»». Развитие координационных способностей.			
32	Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».			
33	Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине.	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
34	Комбинация из разученных	Выполнение команд			

	элементов.	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».			
35	Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов.	Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.			
36	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых	Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.		

		способностей.	Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
37	Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.				
38	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга.				
39	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках.	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты».				

		Развитие силовых способностей.				
40	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.				
41	Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе.					
42	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля».	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, выявлять			
43	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой».					
44	Передвижение по диагонали, противоходом,					

	«змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну.	Развитие координационных способностей.	технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
45	Перелезание через гимнастического коня.	Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.			
46	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.					
47	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.			Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.		

		Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.			
54	Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота».	На учебном круге посмотреть правильность выполнения техники попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке.			
55	Игра «Пройди в ворота».	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».			
56	Попеременно двухшажный	Закрепить технику			

	ход с палками.	попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км в медленном темпе.			
57	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			
58	Различные эстафеты.	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты. Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью			
59	Игра «Пройди в ворота».	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой».	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать		
60	Игра «Пройди в ворота». Эстафеты.	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и			
61	Игра «Пройди в ворота».				

	Эстафеты.	спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	<p>скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p>			
62	Повторение попеременно двухшажного хода.	На учебном круге повторение попеременно				
63	Повторение попеременно двухшажного хода.	двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием				
64	Повторение попеременно двухшажного хода.	дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза). Медленно пройти дистанцию до 2км.				
65	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.				
66	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию				
67	Круговая эстафета с этапом не менее100м.	2км со средней скоростью.				
68	Контрольный забег на дистанцию 1000м.	Провести разминку на учебном круге с				

		палками. Провести контрольный забег на дистанцию 1000м Подвести итоги занятий на лыжах, сообщить, что следующий урок будет проходить в зале.				
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.		Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные			
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.	Инструктаж по Т.Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал- садись». Развитие координационных способностей.				
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.					
71	Ведение на месте и в движении.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в				
72	Ведение на месте и в					

	движении.	движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
73	Ведение на месте и в движении бегом.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.			
74	Ведение на месте и в движении бегом.	Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать			
75	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках.	правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.			
76	Бросок двумя руками от груди.	Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.				

77	Бросок двумя руками от груди.	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.					
78	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей.					
79	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.						
80	Ловля и передача мяча. Ведение мяча.						
81	Ведение мяча с изменением направления.						
82	Ведение мяча с			изменением			
					Применять правила ТБ		

	изменением направления.	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей.	во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ			
83	Ведение мяча с изменением направления.	Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением				
84	Бросок двумя руками от груди. Игра «Школа мяча».	направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.				
85	Бросок двумя руками от груди. Игра в мини – баскетбол.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках.				
86	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением направления. Бросок				
87	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Игра в мини – баскетбол..	двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в				

		мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.			
88	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.	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.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.			
89	Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Игра в мини – баскетбол.					
90	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол. Развитие	Применять правила ТБ во время игр с мячом.			
91	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.					

		координационных способностей.	Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			
92	Ведение мяча с изменением скорости. Игра в мини – баскетбол.	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.			
93	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (30,60м).	Инструктаж по Т.Б. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.			

94	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Ходьба через несколько препятствий.			
95	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м).	Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60м). игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.			
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30,60м). развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».			
97	Прыжок в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте		
98	Прыжок в длину с разбега.	Многоскоки. Игра «Гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств.			
99	Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых			

		качеств.	сердечных сокращений.			
100	Метание малого мяча.	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.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания. Помогать одноклассникам исправлять ошибки.			
101	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств.				
102	Метание набивного мяча вперёд-вверх.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски».				

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка