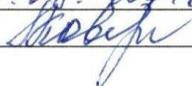


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 4» Артемовского городского округа

Рассмотрено
на заседании методического
объединения 28.08.2019
Руководитель МО 

Согласовано
Заместитель директора
по УВР Ковалева Л.Н.
30.08.2019


Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 4
Н.Г. Чечетка

31.08.2019


Физическая культура

3 класс

Составитель: Тлепшева Наталья Викторовна,
учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год

г. Артём

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

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 удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической 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.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

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.

Новизна программы заключается в том, что:

- Конкретизированы требования к уровню усвоения предмета учащимися по окончании 1 класса, 2 класса, 3 класса, 4 класса;
- Содержание материала представлено двумя шрифтами: обычным передано содержание базового уровня, курсивом-материал, расширяющий и углубляющий опорную систему и выступающий как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета

«Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

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 учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденн

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения учебного курса

Универсальные результаты

Учащиеся научатся:

- организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

Учащиеся получают возможность научиться:

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

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
-

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- 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.

Учащиеся получают возможность научиться:

- 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;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

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

Раздел программы

общее	Количество часов				Кол-во контрольных работ	
	По учебным четвертям				1	2
	1	2	3	4		
Знания о физической культуре	4	3	0	0	1	1
Гимнастика с элементами акробатики	29	4	21	0	4	8
Легкая атлетика	30	10	0	11	9	12
Подвижные игры	14	0	0	14	0	1
Подвижные и спортивные игры	25	10	0	5	10	2
Всего	102	27	21	30	24	24

Содержание учебного предмета 3 класс

1. Знания о физической культуре (4ч)

- 1.1. Организационно-методические требования на уроках физической культуры.
- 1.2. Пас и его значение для спортивных игр с мячом.
- 1.3. Закаливание.
- 1.4. Волейбол как вид спорта.

Учащиеся научатся:

- Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры;
- Выполнять строевые упражнения;
- Проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- Давать ответы на вопросы к рисункам в учебнике.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Выполнять существующие варианты паса мяча ногой;
- Соблюдать правила спортивной игры «Футбол»;

- Различать особенности игры волейбол, футбол;
- Выполнять футбольные и волейбольные упражнения;
- Анализировать правила безопасности при проведении закаливающих процедур;
- Давать оценку своему уровню закаленности с помощью тестового задания «Проверь себя»;
- Анализировать ответы своих сверстников.

2. Гимнастика с элементами акробатики (29ч)

2.1. Тестирование наклона вперед из положения стоя.

2.2. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

2.3. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.

2.4. Тестирование виса на время .

2.5. Кувырок вперед.

2.6. Кувырок вперед с разбега и через препятствие.

2.7. Варианты выполнения кувырка вперед.

2.8. Кувырок назад.

2.9. Кувырки.

2.10. Круговая тренировка.

2.11. Стойка на голове.

2.12. Стойка на руках.

2.13. Круговая тренировка.

2.14. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине.

2.15. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.

2.16. Прыжки в скакалку.

2.17. Прыжки в скакалку в тройках.

2.18. Лазанье по канату в три приема.

2.19. Круговая тренировка.

2.20. Упражнения на гимнастическом бревне.

2.21. Упражнения на гимнастических кольцах.

2.22. Круговая тренировка.

- 2.23. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.
- 2.24. Варианты вращения обруча.
- 2.25. Круговая тренировка.
- 2.26. Тестирование виса на время.
- 2.27. Тестирование наклона вперед из положения стоя.
- 2.28. Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.
- 2.29. Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.

Учащиеся научатся:

- Составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, гибкости и координации;
- Вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- Выполнять строевые упражнения;
- Выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом;
- Выполнять разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки;
- Выполнять упражнения на внимание и равновесие;
- Выполнять наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты, отжимания, подъем туловища из положения лежа;
- Подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Выполнять перекувырки, кувырок вперед, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- Проходить станции круговой тренировки;
- Лазать по гимнастической стенке;
- Лазать по канату в три приема;
- Выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках;
- Прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- Прыгать в скакалку в тройках;
- Выполнять вращение обруча.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам тестирования наклона вперед из положения стоя;
- Правилам тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись;
- Правилам тестирования виса на время;
- Выполнять различные упражнения на кольцах бревне;
- Выполнять различные варианты вращения обруча;
- Правилам тестирования подъема туловища из положения лежа за 30 с;
- Правильно оценивать свое самочувствие и контролировать, как организм справляется с физическими нагрузками;
- Определять основные показатели физического развития и физических способностей и выявлять их прирост в течение учебного года;
- Записывать результаты контрольных упражнений в дневник самоконтроля;
- Давать оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

3. Легкая атлетика (30ч)

- 3.1. Тестирование бега на 30м с высокого старта.
- 3.2. Техника челночного бега.
- 3.3. Тестирование челночного бега 3 x 10м.
- 3.4. Способы метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.5. Тестирование метания мешочка на дальность.
- 3.6. Прыжок в длину с разбега.
- 3.7. Прыжки в длину с разбега на результат.
- 3.8. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.
- 3.9. Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.10. Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.11.- 3.12. Полоса препятствий.
- 3.13.- 3.14. Усложненная полоса препятствий.
- 3.15.-3.16. Прыжок в высоту с прямого разбега.
- 3.17.- 3.18. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.
- 3.19. -3.20. Прыжок в высоту спиной вперед.
- 3.21. Прыжки на мячах – хобах.

- 3.22.Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».
- 3.23.Броски набивного мяча правой и левой рукой.
- 3.24.Тестирование прыжка в длину с места.
- 3.25.Тестирование метания малого мяча на точность.
- 3.26. Беговые упражнения.
- 3.27. Тестирование бега на 30 м с высокого старта.
- 3.28. Тестирование челночного бега 3 x 10 м.
- 3.29. Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность.
- 3.30. Бег на 100 м.

Учащиеся научатся:

- Технике высокого старта;
- Технике метания мешочка (мяча) на дальность;
- Пробегать дистанцию 30 м;
- Выполнять челночный бег 3 x 10 м на время;
- Прыгать в длину с места и с разбега;
- Прыгать в высоту с прямого разбега;
- Прыгать в высоту спиной вперед;
- Прыгать на мячах – хопаз;
- Бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой;
- Метать мяч на точность;
- Проходить полосу препятствий.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Правилам соревнований в беге, прыжках, метаниях;
- Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе;
- Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей;
- Описывать технику беговых упражнений
- Осваивать технику бега различными способами

- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений
- Описывать технику прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.
- Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
- Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
- Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
- Описывать технику бросков большого набивного мяча.
- Осваивать технику бросков большого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
- Описывать технику метания малого мяча.
- Осваивать технику метания малого мяча.
- Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.
- Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.

5. Подвижные и спортивные игры (14ч)

5.1. Спортивная игра «Футбол».

5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».

5.3. Подвижная игра «Перестрелка».

5.4. Футбольные упражнения.

5.5. Футбольные упражнения в парах.

- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10. Подвижные игры.
- 5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. – 5.15. Подвижные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получают возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;

- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;

5. Подвижные и спортивные игры (25 ч)

- 5.1. Спортивная игра «Футбол».
- 5.2. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».
- 5.3. Подвижная игра «Перестрелка».
- 5.4. Футбольные упражнения.
- 5.5. Футбольные упражнения в парах.
- 5.6. Различные варианты футбольных упражнений в парах.
- 5.7. Подвижная игра «Осада города».
- 5.8. Броски и ловля мяча в парах.
- 5.9. Ведение мяча.
- 5.10. Подвижные игры.
- 5.11. – 5.12. Эстафеты с мячом.
- 5.13. – 5.15. Подвижные игры.
- 5.16. Броски мяча через волейбольную сетку.
- 5.17. Подвижная игра «Пионербол».
- 5.18. Подготовка к волейболу.
- 5.19. Контрольный урок по волейболу.
- 5.20. Знакомство с баскетболом.
- 5.21. Спортивная игра «Баскетбол».
- 5.22. Спортивная игра «Футбол».

5.23. Подвижная игра «Флаг на башне».

5.24. Спортивные игры.

5.25. Подвижные и спортивные игры.

Учащиеся научатся:

- Давать пас ногами и руками;
- Выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из – за боковой;
- Выполнять броски и ловлю мяча различными способами;
- Выполнять футбольные упражнения, стойку баскетболиста;
- Выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой;
- Участвовать в эстафетах;
- Бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;
- Играть в подвижные игры.

Учащиеся получат возможность научиться:

- Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;
- Излагать правила и условия проведения подвижных игр;
- Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;
- Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;
- Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;
- Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;

- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;
- Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;
- Осваивать технические действия из спортивных игр;
- Моделировать технические действия в игровой деятельности;
- Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;
- Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности;
- Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;
- Развивать физические качества.

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

3 класс

Контрольные упражнения

Уровень						
высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
Мальчики			Девочки			
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

		№ п/п
Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество	
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва	Ф

	«Просвещение» 2005.	
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Ф
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
2.6	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре 1, 2,3,4 класс Москва «Вако» 2014	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	

3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д
4.3	Компьютер	Д
4.4	Мультимедиапроектор	Д
5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Бревно гимнастическое напольное	П
5.2	Козел гимнастический	П
5.3	Канат для лазанья	П
5.4	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П
5.5	Стенка гимнастическая	П
5.6	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.7	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П
5.8	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К
5.9	Палка гимнастическая	К
5.10	Скакалка детская	К
5.11	Мат гимнастический	П
5.12	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13	Кегли	К
5.14	Обруч пластиковый детский	Д
5.15	Планка для прыжков в высоту	Д
5.16	Стойка для прыжков в высоту	Д
5.17	Флажки: разметочные с опорой,	Д

	стартовые	
5.18	Лента финишная	
5.19	Рулетка измерительная	К
5.20	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
6 Средства первой помощи		
6.1	Аптечка	Д

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры в 3-м классе

(3 часа в неделю, всего 102 часа)

№	дата	Тема урока	Планируемые результаты		Кол-во часов	Виды деятельности	примечания
			предметные	метапредметные, личностные			
I четверть (24 часа)							
Легкая атлетика (11 часов)							
1		Вводный(1час). Правила поведения и т/б на уроке.	Знать: правила поведения на уроках физкультуры	-Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности -Формирование	1	Правила поведения в спортзале и на улице. Физическая культура и спорт. Виды спорта, Современные игры. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими	

				первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья		упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	
2		Бег с ускорением. Старты из различных и.п	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;	-планировать характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;	1	Комплекс ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 60 м) с максимальной скоростью. Старты из различных И. П. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.)	
3 4		Высокий старт и низкий старт. Финальное усилие. Бег 30м.- зачет	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	2	спрыгивание и запрыгивание на высоту 40 см	
5		Развитие быстроты Бег 60 метров – на результат.			1	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ускорение из разных исходных положений. Скоростной	

				хладнокровие, сдержанность и рассудительность;		бег до 40 метров. Бег 60м - зачет	
6		Прыжки (3 часа) (Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок в длину с места-зачет	-В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	3	ОРУ. Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. прыжок в длину с места-зачет Игра «К своим флажкам». Встречная эстафета.	
7		Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Развитие скоростно-силовых способностей		Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых способностей.	
8		Прыжок в длину с разбега - зачет Развитие скоростных и координационных способностей.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах		ОРУ Специальные беговые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Преодоление препятствий (15–20 см) Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	

9		Метание (3часа) Развитие быстроты Метание малого мяча с места на дальность	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	3	ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод».	
10		Метание малого мяча с места на дальность Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;		ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность Развитие скоростно-силовых способностей	
11		Метание малого мяча с места на дальность-зачет		-планировать собственную деятельность,		ОРУ Специальные беговые упражнения. Метание малого мяча с места на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	
11		Бег по пересеченной местности(2 часа). Равномерный бег Развитие выносливости	Уметь: характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию	распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,	2	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Равномерный,	

				находить возможности и способы их улучшения;		медленный до 6-8 мин.	
12		Равномерный бег Бег 300(д); 500м(м)- зачет		-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на дистанцию 300 (д); 500м (м)	
13		Подвижные игры на основе футбола(4 часа) Удары внутренней стороной стопы, остановка мяча, место игрока на поле	Знать: и выполнять правила игры футбол	-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	4	ОРУ Специальные беговые упражнения. Удары по мячу внутренней стороной стопы; остановка мяча, место игрока на поле. Игра мини-футбол	
14		Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Подвижные игры на материале футбола.	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		ОРУ Специальные беговые упражнения. Удар по неподвижному и катящемуся мячу, подвижные игры на материале футбола.	
15		Ведение мяча Двусторонняя игра	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.			ОРУ. Специальные беговые упражнения. ведение мяча Командные действия в футболе. Двусторонняя игра.	
16		Подвижные игры на основе мини-футбола	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной		ОРУ. Специальные беговые упражнения. подвижные игры на основе мини-футбола	
17		Теория. Знание о физической	Излагать: факты истории развития		1	История развития физической	

		культуре Из истории физической культуры	физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью	деятельности Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие		культуры и первых соревнований. ОРУ.	
18		Баскетбол(7часов) Инструктаж по баскетболу Специальные передвижения без мяча и с мячом			7	Специальные упражнения. Специальные передвижения без мяча и с мячом.	

				интересы.		
19		Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Ведение мяча – на технику исполнения. ОФП	Уметь: выполнять ведение мяча на месте	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.		ОРУ. Специальные упражнения. Ведение, ведение с изменением направления. Отжимание, лёжа в упоре. Подвижные игры с элементами баскетбола
20		Ловля и передача мяча от груди, из-за головы, сбоку на месте и в движении. Подвижная игра	Уметь: владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества		ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча на месте и в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу»
21		Ловля и передача мяча Броски мяча в корзину двумя руками от груди	Уметь: выполнять технические приемы с мячом.			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

22		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Челночный бег 3×10м-зачет	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. челночный бег 3×10м.-зачет. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей..	
23		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	
24		Броски мяча в корзину двумя руками от груди Тактические действия в защите и нападении.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини			ОРУ. Специальные упражнения. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в корзину двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Эстафеты с мячом.	

II четверть (24 часа)

Спортивно-оздоровительная деятельность

25		Физкультурно-оздоровительная деятельность(1 час) Инструктаж по т/б Упражнения на осанку	Уметь: Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения		1	Инструктаж по т/б. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Упражнения по профилактике и коррекции осанки.	
Гимнастика с основами акробатики							
26		Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии(6ч) Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения Знать: правила поведения на уроках акробатики	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах	6	Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ в движении без предметов. Кувырок вперед, назад.	
27		Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках Ходьба по бревну				Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с гимнастической палкой. Акробатические упражнения: кувырок вперед, назад; стойка на лопатках. ходьба по бревну большими шагами и выпадами	

				<p>взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p>		<p>Развитие силовых способностей: броски набивного мяча до 1 кг из разных исходных положений.</p>	
28		<p>Техника акробатических упражнений Ходьба по бревну на носках</p>	<p>Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения</p>	<p>-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;</p> <p>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда,</p>		<p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с скакалкой. 2 -3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев; полушпагат; ходьба по бревну на носках Упражнения на пресс. Игра «Быстро по местам».</p>	
29		<p>Строевые упражнения Акробатические упражнения: кувырок назад и перекат, стойка на лопатках</p>	<p>Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения</p>			<p>Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с обручами. кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекат</p>	

				находить возможности и способы их улучшения; -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной		вперед в упор присев; полушпагат; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.	
30		Строевые упражнения Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно)	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения			Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». ОРУ с мячами. Акробатические упражнения: мост (с помощью и самостоятельно). 3 кувырка вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; полушпагат; мост из положения лежа. Игра «Быстро на место».	
31		Оценка техники выполнения акробатических упражнений.	Уметь: выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения			ОРУ в движении. Ходьба. Бег. Кувырок вперед; стойка на лопатках, пережат вперед в упор присев; кувырок назад, полушпагат; мост из положения лежа.	
32		Физкультурно-оздоровительная деятельность(1ч)	Уметь: выполнять строевые упражнения.		1	Строевые упражнения Упражнения по профилактике и	

		Строевые упражнения. Упражнения на осанку		деятельности		коррекции осанки.	
33		Висы(5ч) Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества.	Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	5	Строевые упражнения. ОРУ. Подтягивания в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	
34	Строевые упражнения. Висы и упоры.	Уметь: демонстрировать силовые качества	ОРУ с предметами. Подтягивание в висе. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.				
35	Строевые упражнения. Висы и упоры		Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке				

				<p>поставленных целей;</p> <p>-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>		<p>поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Отжимание Эстафеты. Развитие силовых качеств.</p>	
36		Висы и упоры	<p>Уметь: демонстрировать силовые качества</p>	<p>Метапредметные:</p> <p>-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p>		<p>Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Подтягивание в висе лежа на спине. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.</p>	
37		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат).		<p>-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах</p>		<p>Перестроение из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Игра «Змейка». Развитие силовых качеств.</p>	

38		Самостоятельные игры и развлечения(1ч) Подвижные игры Соблюдение правил в игре	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы	1	ОРУ. Специальные упражнения. Самостоятельные игры и развлечения по выбору учащихся.	
39		Опорный прыжок(5ч) Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	5	ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игра «Прокати быстрее мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	
40		Перелезание через препятствие. Игра	Уметь: демонстрировать вариативное выполнение упражнения	самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;		ОРУ в движении. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	
41		Опорный прыжок на горку матов Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности	-анализировать и объективно оценивать результаты		ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;	

				<p>собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p>		<p>Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	
42		<p>Опорный прыжок на горку матов</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять опорный прыжок.</p>			<p>ОРУ в движении. прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик;</p> <p>Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	
43		<p>Опорный прыжок - на технику исполнения</p>	<p>Уметь:</p> <p>выполнять опорный прыжок</p>	<p>управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p>		<p>ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.. Игра «Лисы и куры».</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств</p>	
44		<p>Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Уметь:</p> <p>демонстрировать силовые качества</p>	<p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и</p>	1	<p>ОРУ. Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p>	

45		Развитие скоростно-силовых способностей. Развитие гибкости Наклон вперед из положения сидя –на результат (см.).		соревновательной деятельности Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	1	ОРУ . метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди). Наклон вперед из положения сидя – на результат (см.).	
46		Прыжки через скакалку	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку		1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты.	
47		Прыжки через скакалку	Уметь: Выполнять прыжки через скакалку		1	Боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад. Со сменой ног	

				-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.		«Маятник». Эстафеты.	
48		Подведение итогов. Подвижные игры	Уметь: играть по упрощенным правилам		1	Подвижные игры. Развитие силовых способностей.	
Шчетверть (30 часов)							
ОФП. Подвижные игры.							
49		Теория. Физические упражнения . Техника безопасности при игре с мячом Игры с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Природные факторы закаливания: воздух, вода, солнце.	
50		Эстафеты с мячом	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	1	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений	
51		Силовые упражнения	Повторение ранее пройденного		1	Природные факторы закаливания: воздух,	

		Упражнения с партнером	материала. Развитие координационных способностей.			вода, солнце.	
52		Волейбол(8ч) Техника безопасности по волейболу. Стойки и передвижения, повороты, остановки	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.	-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	
53		Игры на развитие скоростно-силовых способностей	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей		1	Инструктаж Т/Б по волейболу. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	

54		Игры на развитие координации движений	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	Специальные беговые упражнения. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения.	
55		Волейбол. Техника перемещений. Прием и передача мяча сверху	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	

						передача мяча в парах через сетку;	
56		Игры и эстафеты	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	<p>-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом;	
57		_ Игры и эстафеты			1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
58		<p>Волейбол</p> <p>Техника приема и передач мяча сверху.</p> <p>Игра «пионербол».</p>	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей		1	Прием и передача мяча над собой; передача мяча сверху двумя руками на	
59		Игры на совершенствование метаний	Повторение ранее пройденного материала. Развитие		1	Прием и передача мяча над собой; передача мяча сверху двумя руками на	

			координационных способностей			месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
60		Эстафеты с мячом	Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей	<p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>	1	Прием и передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку;	
61		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Прием и передача мяча над собой – зачет	Уметь: демонстрировать технику.		1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и	

62		Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Уметь: демонстрировать технику.	Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; -оказывать	1	пальцев рук на мяче; ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче	
63	Развитие ловкости Бросок мяча двумя руками снизу и ловля мяча	Уметь: Корректировка техники выполнения упражнений	1		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче		
64	Волейбол Прием и передача мяча снизу.	Корректировка техники выполнения упражнений	1		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче;		

65		Игры и эстафеты	Уметь: Корректировка техники выполнения упражнений	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Метапредметные:		ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	
66		Игры и эстафеты	Уметь: Корректировка техники выполнения упражнений	-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	
67		Волейбол Прием и передача мяча снизу. Подвижные игры на материале волейбола. Игра	Корректировка техники выполнения упражнений	-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; -обеспечивать защиту и сохранность природы	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; Прием и передача мяча над собой; передача мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру;	

				во время активного отдыха и занятий физической культурой;		передача мяча в парах через сетку;	
68		Ловля и бросок мяча через сетку двумя руками от груди	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	.Контрольный норматив.	
69		Развитие общей выносливости.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	1	. ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов	
70		Волейбол Прием и передача мяча снизу (на технику исполнения) Подвижные игры на материале волейбола игра	Корректировка техники выполнения упражнений	-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	1	ОРУ. СУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; Прием и передача мяча над собой; передача	

				<p>-видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;</p> <p>-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;</p> <p>-технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности</p>		<p>сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; Пионербол</p>	
71		Развитие общей выносливости.			1	. Выполнение техники.Контрольный норматив	
72		Контрольное упражнение	Уметь выполнять нормативы			Выполнение техники.Контрольный норматив. Свободное катание	
73		Волейбол Нижняя прямая подача мяча	Корректировка техники выполнения упражнений		1	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».	

74		Весёлые старты	Уметь: Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности		1	Свободное катание. Повороты на месте. Торможение. Эстафета. Игры и развлечения в зимнее время года.	
75		Подвижные игры в зимнее время года	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		1		
76		Волейбол (3ч) Подвижные игры на материале волейбола	Корректировка техники выполнения упражнений		3	ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
77		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений			ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	

78		Волейбол Подвижные игры на материале волейбола «пионербол»	Корректировка техники выполнения упражнений	-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;		ОРУ. Специальные беговые упражнения. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча. Нижняя прямая подача. Игра «Пионербол».	
----	--	--	---	---	--	--	--

IV четверть(24 часа)

Легкая атлетика. Подвижные игры.

79		Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель.	Знать: ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.	Метапредметные: -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	1	Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель.	
80		Броски набивного мяча в цель.	Выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять	-находить ошибки при выполнении учебных	1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах	

			их в игровой и соревновательной деятельности;	заданий, отбирать способы их исправления;		Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	
81	Поднимание туловища из и.п. лежа - на результат	Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.		-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	1	Строевые упражнения повторение Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	
82	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;		-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	1	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ со скакалкой. Прыжки в высоту с 4-5 шагов. Игра «Зайцы в огороде» Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.	
83	Прыжки в высоту с разбега (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться		-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	1	Прыжки в высоту с разбега. Игра «Прыгающие воробушки»	
84	Прыжок в длину с места (зачет)	Уметь: правильно выполнять движения			1	Перестроение. Комплекс ОРУ. Эстафеты: на развитие	

		Подвижные игры. Эстафеты	в прыжках, правильно приземляться			скорости, координации, ловкости. Подвижная игра «Белые медведи».	
85		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	
86		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.	-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	1	Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место.	
87		Бег по пересеченной местности. Подвижные игры.	Уметь: бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом.	-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости	
88		Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной	возможности и способы их улучшения; -видеть красоту	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на скорость 30, 60 м. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных	

			скоростью 60 м	движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;		способностей. Эмоции и регулирование их в процессе выполнения физических упражнений	
89		Бег 30 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м		1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
90		Бег 60 м (на результат). Развитие скоростных способностей	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м	-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	1	ОРУ. Специально беговые упражнения. Бег на результат 30, 60 м. Круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	
91		Прыжок в длину с разбега. Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель.	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться	-управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	1	ОРУ. Специально беговые упражнения Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Игра «Охотники и утки»	
92		Прыжок в длину с разбега (зачет) Развитие скоростно-	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках,	-технически правильно выполнять двигательные действия		ОРУ. Специально беговые упражнения Прыжки в длину с разбега.	

		силовых качеств	правильно приземляться	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности Личностные: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в		Игра «Русская лапта»	
93		Эстафета с передачей эстафетной палочки. Бег 1000 метров	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	
94		Кросс 1 км (зачет)	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	
95		Бег по дистанции. Эстафеты. Правила соревнований	Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения		1	Ходьба с игровыми заданиями. ОРУ в движении. Эстафета 8x50м с передачей эстафетной палочки. Преодоление полосы препятствий.	
96		Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать из различных положений на дальность и в цель		1	Бросок теннисного мяча на дальность на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4–5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-	

			активного отдыха.			
101		Двусторонняя игра в футбол.	Уметь: владеть мячом. Уметь: использовать спортивные игры в организации активного отдыха.		1	Спортивная игра футбол. Приемы передачи мяча.
102		Подведение итогов года. Правила безопасности при купании в естественных водоемах.	Знать: правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне		1	Игра «Футбол» ТБ летом
Итого					102 часа	