**УМК «ШКОЛА 2100»**

**ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ**

**Рекомендовано Министерством образования и науки РФ**

Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.

**Пояснительная записка**

**Статус документа**

Рабочая программа составлена на основе примерной программы начального общего образования, авторской программы по «Физической культуре» (Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е.)2010г., утверждённой МО РФ (Москва, 2010 г.), в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования (Москва, 2010 г.).

**Программа рассчитана на 102 часа в 3-м классе из расчёта 3-х часов в неделю**

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

.

**Цель курса**:

формирование у учащихся основ здорового образа жизни;

развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

**Задачи курса:**

-укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

-совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

-формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Содержание учебного предмета**

задаётся в данной программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов:

**«Знания о физической культуре»,**

**«Способы двигательной деятельности»**

**«Физическое совершенствование».**

**Содержание раздела «Знания о физической культуре»** отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Раздел «Способы двигательной деятельности»** содержит

представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

**Раздел**  **«Физическое совершенствование» (физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно оздоровительная деятельность)** ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении

практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки» и «Плавание». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

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

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

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

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

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– 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 интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

– 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 взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

– 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;

– планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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;

– управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослы- ми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

**Требования к результатам** освоения учащимися содержания программы по физической культуре в 3 классе 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 (познавать) 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 ее напряженность 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 высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, при- менять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**При планировании учебного материала для учащихся 3 классов**

**настоящей программы были внесены изменения:**

*- При отсутствии реальной возможности для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» и «Лыжная подготовка», заменить его содержание легкоатлетическими и общеразвивающими упражнениями.*

**Сокращения:** К-контроль

ОНЗ - Освоения новых знаний

Р - рефлексия

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов |
|  | **I четверть(27 часов)** | **27** |
| 1 | Знания о физической культуре(3 часа) | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности(3 часа) | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование(2 часа) | 2 |
| 4 | Легкая атлетика(11 часов) | 11 |
| 5 | Подвижные игры (8 час) | 8 |
|  | **II четверть(21 час)** | **21** |
| 6 | **Спортивно-оздоровительная деятельность.** | 2 |
| 7 | **Гимнастика с основами акробатики (14 часов)** | 14 |
|  | **Подвижные игры (5 часов)** | 5 |
|  | **III четверть ( 30 часов)** | **30** |
| 8 | Лыжная подготовка(19 часов). Замена на легкую атлетику и общеразвивающие упражнения. | 19 |
| 9 | Подвижные игры(11 часов) | 11 |
|  | **IV четверть (23часа)** | **23** |
| 10 | **Легкая атлетика.** | 20 |
| 11 | **Подвижные игры.** | 3 |
|  | **Итого:** | **102** |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | | **Количество**  **часов** | **Тип урока** | **Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности** | | **Вид и формы контроля** | **Планируемые результаты освоения материала** | **Домашнее задание** | **Дата проведения** | |
|  |  | |  |  |  | |  |  |  | **План** | **Факт** |
|  |  | | **I четверть(27 часов)**  **Знания о физической культуре(3 часа)** | | | |  |  |  |  |  |
| 1 | Физическая культура. Т.Б. | | 1 | ОНЗ | Правила поведения в спортзале и на улице. Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | | текущий | Знать правила поведения на уроках физкультуры | Создать плакат |  |  |
| 2 | Из истории физической культуры | | 1 | ОНЗ | История спорта и физической культуры через историю семьи. | | текущий | Знать историю спорта и физкультуры | Альбом «Семья и спорт» |  |  |
| 3 | Физические упражнения | | 1 |  | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка | | текущий | Знать о пользе физической подготовки |  |  |  |
|  |  | | **Способы физкультурной деятельности(3 часа)** | | | | | |  |  |  |
| 4 | Самостоятельные занятия | | 1 | ОНЗ | Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня. | | текущий | Уметь составлять режим дня, выполнять закаливающие процедуры | Составить режим дня |  |  |
| 5 | Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью | | 1 | ОНЗ | Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.). | | текущий | Уметь самостоятельно наблюдать за физическим развитием и подготовленностью |  |  |  |
| 6 | Самостоятельные игры и развлечения | | 1 | ОНЗ | Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре. | | текущий | Уметь играть по правилам, организовывать игру | Разработать правила любимой игры |  |  |
|  | **Физическое совершенствование(2 часа)** | | | | | | |  |  |  |  |
| 7 | Физкультурно оздоровительная деятельность Комплексы физических упр. | | 1 | ОНЗ | Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. | | текущий | Уметь выполнять комплексы упражнений для зарядки, на развитие физических качеств, гимнастику для глаз | Комплексы упражнений |  |  |
| 8 | Комплексы дыхательных упражнений | | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| **Легкая атлетика(11 часов)**  **Подвижные игры (17 час)** | | | | | | |  |  |  |  |  |
| 9 | | Повороты на месте. ТБ на уроках л/а, подвижных играх. | 1 | ОНЗ | Медленный бег 400 и 800 м.Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ. Правила подбора одежды на открытом воздухе. Спортивная игра футбол | | текущий | Знать правила поведения на уроках л/а, п/и | Повторить технику поворотов на месте |  |  |
| 10 | | Техника поворотов на месте. Комплекс ОРУ. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь четко выполнять строевые команды, упражнения. |  |  |  |
| 11 | | ОРУ в движении. Техника высокого старта. | 1 | ОНЗ | Бег 3 мин.Техника высокого старта: Команды « на старт», «Внимание», «Марш»,Комплекс ОРУ .Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Пустое место». | | текущий | Уметь демонстрировать технику высокого старта |  |  |  |
| 12 | | Техника высокого старта. Бег 30 м | 1 | К | Медленный бег 3 и 4 мин. Перестроение. Повороты на месте. Комплекс ОРУ техника высокого старта. Выполнение контрольного норматива. Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Подвижные игры «Смена сторон» | | тематический | Уметь пробегать 30 м с максимальной скоростью | Повторить технику высокого старта |  |  |
| 13 | | Правила игры «Пионербол».Подвижные игры. |  |  | текущий | Знать и выполнять правила подвижных игр |  |  |  |
| 14 | | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | Р. | Бег 4 мин. Чередование бег с ходьбой. Преодоление горизонтальных препятствий. Комплекс ОРУ. Спортивная игра футбол. Подвижные игры: Пустое место. | | текущий | Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин, чередовать ходьбу сбегом. |  |  |  |
| 15 | | Развитие скоростных качеств. Бег 60 м | 1 | К. | Медленный бег 500 м Перестроение. Комплекс ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику. Спортивная игра футбол. Подвижная игра «Белые медведи». | | тематический | Уметь пробегать 60 м с максимальной скоростью. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 16 | | Бег до 3 мин с 2 -3 ускорениями. Спортивная игра футбол. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | текущий | Знать и выполнять правила игры футбол |  |  |  |
| 17 | | Бег по пересеченной местности. Преодоление препятствий. | 1 | Р. |  | | текущий | Уметь бежать в равномерном темпе 4 мин., чередовать ходьбу с бегом. |  |  |  |
| 18 | | Развитие скоростной выносливости. Бег 500 м | 1 | К. | Медленный бег 200 м .Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра «Передал – садись». Выполнение контрольного норматива: бег на скоростную выносливость. Ловля и передача мяча в движении Подвижные игры с элементами баскетбола. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | |  | Уметь выполнять бег и ходьбу без остановок |  |  |  |
| 19 | | Ловля и передача мяча в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр. | Подготовить комплекс обще  развивающих упражнений |  |  |
| 20 | | Бег по пересеченной местности. Подвижные игры. | 1 | К | Бег 1000 м. (без учета времени) Развитие выносливости. Игра «Охотники и зайцы» Комплекс ОРУ. Подвижные игры «День и ночь». | | тематический | Уметь демонстрировать общую выносливость |  |  |
| 21 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом. Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | ОНЗ | Медленный бег 200 м Перестроение. Комплекс ОРУ. Игра « Передал - садись». Ведение мяча на месте с изменением высоты соскока. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры с элементами баскетбола «Овладей мячом» | | текущий | Уметь выполнять ведение мяча на месте | Упражнение «пистолетик» приседания на одной ноге |  |  |
| 22 | | Развитие координационных качеств. Челночный бег 3\*10 м | 1 | К | тематический | Уметь демонстрировать координационные способности |  |  |
| 23 | | Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь выполнять технические действия. |  |  |
| 24 | | Развитие скоростно-силовых качеств. Прыжок в длину с места. | 1 | К | Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ.  Выполнение контрольного норматива.  Ведение мяча. Ловля и передача мяча.  Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом». | | Тематический | Уметь демонстрировать прыгучесть. | Поднимание туловища,сидя на полу,согнув ноги. |  |  |
| 25 | | Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр. |  |  |
| 26 | | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. | 1 | Р. | текущий | Уметь выполнять технические действия. |  |  |
| 27 | | Ведение мяча с изменением направления. Подвижные игры. | 1 | ОНЗ | Ловля мяча двумя руками. Медленный бег 4 мин. Комплекс ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Космонавты», «Белые медведи» | | текущий | Уметь выполнять технические приемы | Наклон вперед из положения стоя не сгибая коленные суставы. |  |  |
| **II четверть(21 час)** | | | | | | | | |  |  |  |
| 28 | | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине , отжимание. | 1 | К | Медленный бег 4 мин. Перестроение. ОРУ. Выполнение контрольного норматива. Бросок двумя руками от груди. Спортивная игра мини-баскетбол | | Тематический | Уметь демонстрировать силовые качества |  |  |  |
| 29 | | Бросок двумя руками от груди. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь играть в мини-баскетбол по упрощенным правилам. |  |  |  |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность(2 ч.).**  **Гимнастика с основами акробатики(14 часов). Подвижные игры (5 часа)** | | | | | | | | |  |  |  |
| 30 | | Акробатика.  Строевые упражнения. Т.Б. | 1 | ОНЗ | Размыкание и смыкание приставными шагами.    Выполнение команд «Шире шаг!»,«Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».    Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги.    Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд.    Стойка на лопатках.  Мост из положения лёжа на спине.  ОРУ. Подвижные игры.    Развитие координационных способностей.  Инструктаж по ТБ. | | текущий | Уметь выполнять строевые упражнения кувырки, перекаты и группировку, акробатические упражнения  Знать правила поведения на уроках акробатики, осваивать технику упражнений | Сгибание, разгибание рук в упоре лежа |  |  |
| 31 | | Тест на гибкость. Гимнастическая полоса препятствий. Строевые упражнения | 1 | К. | тематический |  |  |  |
| 32 | | ОРУ в движении. Перекаты и группировка. Строевые упражнения | 1 | Р. | текущий |  |  |  |
| 33 | | Разучивание акробатических упражнений. Строевые упражнения | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 34 | | Поднимание туловища за 30 с. Прыжки через скакалку | 1 | К. | тематический |  |  |  |
| 35 | | Акробатическое соединение. Прыжки через скакалку за 30 с | 1 | К | тематический | Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения |  |  |  |
| 36 | | Упражнения в висах и упорах | 1 | ОНЗ | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей. | | текущий | Уметь выполнять упражнения в висе |  |  |  |
| 37 | | О.с-упор присев-упор лежа- упор присев- о.с.  Учебная игра «мини-баскетбол» | 1 | К | тематический | Уметь ловко выполнять упражнение | Выпрыгивание вверх из полуприседа |  |  |
| 38 | | Развитие силовых качеств. Бросок набивного мяча 1 кг | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь демонстрировать силовые качества. |  |  |  |
| 39 | | ОФП у шведской стенки. Прыжки через скакалку за 30 с. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения |  |  |  |
| 41 | | Повторить упражнения в висах и упорах. ОРУ с обручами. | 1 | Р | текущий | Уметь выполнять упражнения в висе. |  |  |  |
| 41 | | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине. Отжимание. | 1 | К | текущий | Уметь подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями. |  |  |  |
| 42 | | Техника опорного прыжка | 1 | К | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота *до* 1 м). Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. | | тематический | Уметь выполнять опорный прыжок. | Двигательный режим на каникулах |  |  |
| 43 | | Закрепление техники опорного прыжка | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 44 | | Преодоление гимнастической полосы препятствий. | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь выполнять упражнения, соблюдая правила безопасности. |  |  |  |
| 45 | | Общая физическая подготовка. Подвижные игры | 1 | ОНЗ | текущий | Уметь применять в игре технические приемы |  |  |  |
| 46 | | Лазание по наклонной скамейке. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 47 | | Развитие двигательных навыков. Подвижные игры | 1 | Р. | текущий | Уметь играть по упрощенным правилам | Подготовить инвентарь к 3 четверти |  |  |
| 48 | | Подведение итогов. Подвижные игры | 1 | Р. |  | | текущий | Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха |  |  |  |
|  | |  |  | **3 четверть ( 30 часов)**  **Лыжная подготовка заменена на лёгкую атлетику и общие развивающие упражнения (19 часов). Подвижные игры(11 часов)** | | | |  |  |  |  |
| 49 | | Т.Б. на уроках л/п. Температурный режим улицы. | 1 | ОНЗ | Природные факторы закаливания -воздух, вода, солнце. Развивающие игры на воздухе | | текущий | Уметь применять правила подбора одежды для занятий на улице | Подготовить одежду |  |  |
| 50 | | Приставной шаг .  Повороты на месте | 1 | ОНЗ | Подбор спортивного инвентаря.  Построение. Повороты на месте. Приставной шаг. Теория. «Понятие обморожение. Первая помощь при обморожениях.  Игра “Попади в ворота” | | текущий | Уметь подбирать спортивный инвентарь. Знать признаки обморожения. |  |  |  |
| 51 | | Ступающий шаг.  Повороты на месте | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 52 | | Скользящий шаг по снегу, льду.  Повороты на месте | 1 | ОНЗ |  | |  |  |  |  |  |
| 53 | | Скользящий шаг по снегу, льду. |  | ОНЗ |  | |  |  |  |  |  |
| 54 | | Развитие скоростно-силовых способностей | 1 | ОНЗ | РУ в движении.  Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».    Эстафеты.    Развитие скоростно-силовых способностей | | текущий | Уметь самостоятельно распределять игры в группах | Имитация движений лесных зверей в игре |  |  |
| 55 | | . Спуски и подъемы на ледяную горку | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |
| 56 | | Спуски и подъемы на ледяную горку. | 1 | К | тематический | Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игры | Повторить технику «лесенкой» |  |  |
| 57 | | Подъем «лесенкой». Спуски с высокой горки. ТБ. | 1 | ОНЗ | текущий |  |  |  |
| 58 | | Совершенствование техники подъёма и спуска с ледяной горки | 1 | Р | Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | текущий | Уметь выполнять скоростно-силовые нормативы. |  |  |  |
| 59 | | Контрольный урок | 1 | К | тематический |  |  |  |
| 60 | | Совершенствование скоростно-силовых нормативов. | 1 | Р | Эстафеты. Развитие координационных способностей. | | Текущий | Уметь моделировать способы координационные элементы в игре со сверстниками. | Прогулки в парке. |  |  |
| 61 | | Эстафеты. Развитие координационных способностей | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 62 | | Развитие общей выносливости. Бег. | 1 | Р | Пробег дистанции 1км в свободном стиле.  Подъем. Спуск с горки.  Техника торможения. Свободное катание. | | текущий | Развития физических качеств.  Выполнение нормативов физической подготовки по бегу. |  |  |  |
| 63 | | Развитие общей выносливости. Бег. | 1 | К |  | | тематический |  |  |  |
| 64 | | Прохождение дистанции 1 км без учета времени. | 1 | Р | текущий | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (в перчатках) |  |  |
| 65 | | Прохождение дистанции 1 км без учета времени. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 66 | | Эстафета | 1 | Р | Повороты на месте.  Игры и развлечения в зимнее время года.  Эстафета. | | текущий |  |  |  |
| 67 | | Подвижные игры в зимнее время года | 1 | ОНЗ | текущий | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  |  |  |
| 68 | | Подвижные игры с элементами спортивных игр.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков. | 1 | Р | Строевые упражнения повторение .  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Игра пионербол. | | текущий | Выпрыги  вание вверх из полу  приседа |  |  |
| 69 | | Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами | 1 | Р | Строевые упражнения повторение 2 четверть.  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ловля и передача мяча в движении с параллельным смещением игроков.  Эстафеты с мячами. | | текущий | Уметь владеть мячом : держание, передачи,  ловля, ведение броски в процессе подвижных игр.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности. |  |  |  |
| 70 | | Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. | 1 | Р | Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Ведение мяча в ходьбе.  Ведение мяча в беге.  Броски мяча в щит  Поднимание туловища  Игра Мини-баскетбол | | текущий |  |  |  |
| 71 | | Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой.  Броски мяча в щит. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 72 | | Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол | 1 | Р | Комплекс ОРУ с заданиями. Медленный бег. Ловля и передача мяча в квадрате. Мини-баскетбол  Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ в парах  Подвижные игры «Удочка», «Волк во рву» | | текущий |  |  |  |
| 73 | | Преодоление полосы препятствий. | 1 | Р | текущий |  |  |  |
| 74 | | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Мини-баскетбол. | 1 | Р | Медленный бег 4 мин.  Комплекс ОРУ.  Ведение мяча с изменением направления и скорости  Взаимодействие со сверстниками в процессе совместного совершенствования техники игровых действий и приемов. | | текущий |  | Поднимание туловища сидя на полу без упора |  |  |
| 75 | | Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры с бегом, прыжками. | 1 | Р |  | | текущий | Уметь выполнять технические действия. |  |  |  |
| 76 | | Развитие силовых качеств. Подтягивание на перекладине, отжимание. | 1 | К | Медленный бег 3-5мин. Перестроение. Выполнение контрольного норматива. Подвижные игры «Удочка», «Мышеловка»  Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков.  Мини-баскетбол. | | тематический | Уметь выполнять технические действия в игре | Спортивные подвижные игры на свежем воздухе |  |  |
| 77 | | Позиционное нападение 5:0без изменения позиции игроков | 1 | ОНЗ |  | | текущий |  |  |  |
| 78 | | Подведение итогов четверти. Учебно-тренировочная игра мини-баскетбол. | 1 | Р |  | | текущий | Уметь использовать подвижные игры в организации активного отдыха. |  |  |  |
|  | |  |  | **4 четверть (23 часа)**  **Легкая атлетика. Подвижные игры.** | | | |  |  |  |  |
| 79 | | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. Броски набивного мяча в цель. | 1 | ОНЗ | | Правила поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков.  Ходьба, бег с заданиями.  ОРУ в парах. Броски набивного мяча в цель. Ведение мяча по прямой.  Игра «Мини-баскетбол | текущий | Знать ТБ поведения на уроках физической культуры при выполнении бега, прыжков. | Прыжки в длину с места |  |  |
| 80 | | Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой шагом. | 1 | Р | | Строевые упражнения повторение  Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах  Челночный бег. 3 по 10  Броски набивного мяча в цель.  Ведение мяча по прямой правой, левой рукой.  Игра «Мини-баскетбол». | текущий | –выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.  управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;  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;  организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; |  |  |  |
| 81 | | Наклон вперед на результат. Ведение мяча бегом. | 1 | К | | Организация двигательного режима в течение дня.  Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой.  Наклон вперед.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями.  Игра «Мини-баскетбол». | тематический |  |  |  |
| 82 | | Поднимание туловища на результат  Броски мяча в щит, кольцо. | 1 | К | | тематический |  |  |  |
| 83 | | Прыжки в длину с места на результат.  Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 | ОНЗ | | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  ОРУ со скакалкой.  Прыжки в длину с места на результат  Прыжки в высоту с 4-5 шагов.  Игра «Зайцы в огороде» | текущий | Поднимание туловища ,сидя на полу, согнув ноги |  |  |
| 84 | | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | 1 | Р | | Признаки утомления и что нужно делать. Ходьба, бег с чередованием разновидностей прыжков. ОРУ в кругу.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на результат.  Прыжки через длинную вращающуюся скакалку.  Прыжки в высоту с разбега.  Игра «Прыгающие воробушки» | текущий |  |  |  |
| 85 | | Прыжки в высоту с разбега.  Челночный бег. | 1 | Р | | текущий |  |  |  |
| 86 | | Высокий старт. Прыжки по ориентирам | 1 | Р | | Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Прыжки  с поворотом 180.  Высокий старт.  Ускорение до 30 метров  Прыжки по заданным ориентирам.  Игра «Охотники и утки» | текущий |  |  |  |
| 87 | | Бег 30 метров с высокого старта.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | К | | Техника безопасности при метаниях мяча.  Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Бег с высокого старта 30 метров на результат.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Игра «Охотники и утки» | тематический |  |  |  |
| 88 | | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. | 1 | Р | | Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта» | текущий | Подтягивание в висе на перекладине. |  |  |
| 89 | | Прыжок в длину с разбега.  Метание мяча на дальность | 1 | Р | | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в движении.  Метание  малого мяча на дальность.  Челночный бег 3х5 м, 3х10м  Прыжки в длину с разбега.  Игра «Русская лапта» | текущий |  |  |  |
| 90 | | Прыжок в длину с разбега.  Шестиминутный бег | 1 | Р | | Ходьба, бег с различными заданиями.  ОРУ в кругу.  Метание  малого мяча на дальность.  Бег с ускорением от 10 до 20 мин.  Шестиминутный бег.  Прыжки в длину с разбега.  Подвижная игра «Вызов номеров». | текущий |  |  |  |
| 91 | | Легкоатлетические упражнения.  Бег 1000 метров на результат | 1 | К | | Понятие «Физическая нагрузка».  Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Бег 1000 метров на результат.  Игра «Мини-футбол»  Игра «Русская лапта» | тематический |  |  |  |
| 92 | | Эстафета с передачей эстафетной палочки.  Бег 1000 метров | 1 | Р | | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении.  Эстафета 8х50м с передачей эстафетной палочки.  Преодоление полосы препятствий.  Бег 1000 метров  Игра «Мини-футбол»  Игра «Русская лапта» | текущий |  | Преодоление естественных препятствий |  |  |
| 93 | | Преодоление полосы препятствий | 1 | Р | | Ходьба с игровыми заданиями.  ОРУ в движении. Преодоление полосы препятствий  Игра «Мини-футбол» Игра «Русская лапта  Техника передачи эстафетного бега. | текущий |  |  |  |
| 94 | | Эстафеты. Мини-баскетбол. | 1 | ОНЗ | | текущий | Уметь выполнять правильно техническое действие.  Демонстрировать координационные способности.  Уметь передавать эстафету  Знать правила финиширования  Уметь передавать и принимать эстафетный бег  Демонстрировать прыгучесть, силовые качества  Уметь ловко выполнять упражнения  Знать игры народов разных стран  Уметь владеть мячом  Знать правила безопасности при купании в естественных водоемах и бассейне |  |  |  |
| 95 | | Бег по дистанции.  Эс-  тафеты. Правила соревнований | 1 | Р | | текущий |  |  |  |
| 96 | | Техника передачи эстафетного бега. | 1 | Р | | Текущий | Прыжки через скакалку |  |  |
| 97 | | Подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | 1 | Р | | Медленный бег.  Перестроение.    Комплекс ОРУ.  « Удочка», «Волк во рву»,» Перестрелка»  Медленный бег 3 и 4 мин.  Выполнение контрольного норматива.  5 мин бег со средней скоростью.  Спортивная игра футбол.  Приемы передачи мяча.  « Кот и мыши», «Невод» | текущий |  |  |  |
| 98 | | Спортивные игры. Правила игры в волейбол. | 1 | ОНЗ | | текущий | О.с –упор присев-упор лежа упор- присев о.с. |  |  |
| 99 | | Спортивные игры. Волейбол | 1 | Р | | текущий |  |  |  |
| 100 | | Игры народов разных стран | 1 | ОНЗ | | текущий |  |  |  |
| 101 | | Двусторонняя игра в футбол. Правила безопасности при купании в естественных водоемах. | 1 | ОНЗ | | текущий | Двигательный режим на каникулах |  |  |
| 102 | | Стартовый разгон. Бег 60 м | 1 | К | | текущий |  |  |  |

**Литература**

**Учебники:**

Б.Б.Егоров, Пересадина Ю.Е. Физическая культура. Книга 2(3-4 классы).- М. : Баласс,2011.

**Дополнительная литература**

Физкультура: методика преподавания.Спортивные игры/ под ред. Э.Найминова.-Просвещение.2001

Методика преподавания гимнастики в школе. - М. :Просвещение 2000

«Организация спортивной работы в школе» - (компакт-диск) – издательство Учитель 2010.