**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 27»**

**города Чебоксары Чувашской Республики**

|  |
| --- |
| «Утверждаю»  Директор МБОУ «СОШ №27»  г. Чебоксары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.М. Жукова  Приказ **№103 - ОД**  от « **22 » июня 2015 г.** |

**Рабочая программа**

по физической культуре

3Б класс

Срок реализации: 2015 - 2016г.

Составил: учитель **Воронова Вера Васильевна**

Принятона заседании МО

учителей начальных классов

Протокол **№8**

от « **18** » **июня** **2015** г.

г. Чебоксары, 2015 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1-4 классов разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура»В.И. Ляха, А.А. Зданевича.

С учётом этих особенностей **целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям 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 физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному на изучение физической культуры в начальной школе выделяется в 3классе 3 ч в неделю (35 учебных недель).

**Ценностные ориентиры учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;

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

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

***Личностные результаты:***

• активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

• проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

• проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

• оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

***Метапредметные результаты:***

• характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

• обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

• общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

• обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

• организация самостоятельной деятельности с учётом требовании её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

• планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

• анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

• видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

• оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;

• управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

• технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

***Предметные результаты:***

• планирование занятий физическими упражнениями

режиме дня, организация отдыха и досуга с использование средств физической культуры;

• изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

• оказание посильной помощи и моральной поддержкам

сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелтельное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;

• организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

• бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;

• организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;

• взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

• объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;

• подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;

• выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

• выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельной гости;

• выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**Содержание учебного предмета 35 часов**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Содержание раздела **«Правила ТБ»** включает в себя беседы по ТБ на уроках физической культуры при выполнении различных упражнений, а также ТБ на воде и оказание первой медицинской помощи утопающему.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3Б классе на 2015-2016 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Раздел урока** | **Тема урока** | **Основные виды деятельности** | **Дата проведения** | |
| **По плану** | **Факт.** |
| 1 | **Лёгкая**  **атлетика**  **(26 часов)** | Техника безопасности во время занятий физической культурой.  Ходьба и бег | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба,бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 01.09 |  |
| 2 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 03.09 |  |
| 3 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держатькорпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 07.09 |  |
| 4 | Ходьба и бег | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | 08.09 |  |
| 5 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | 10.09 |  |
| 6 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 14.09 |  |
| 7 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 15.09 |  |
| 8 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 17.09 |  |
| 9 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 21.09 |  |
| 10 | Ходьба и бег | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 22.09 |  |
| 11 | Прыжки в длину с разбега | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковыхупражнений. Научиться: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 24.09 |  |
| 12 | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковыхупражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 28.09 |  |
| 13 | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковыхупражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 29.09 |  |
| 14 | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 01.10 |  |
| 15 | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 05.10 |  |
| 16 | Прыжки | Описывать технику прыжковых упражнений.Осваивать технику прыжковых упражнений.Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | 06.10 |  |
| 17 | Метание | 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 | 08.10 |  |
| 18 | Метание | 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 | 12.10 |  |
| 19 | Метание | Описывать технику метания малого мяча и набивного.  Осваивать технику метания малого мяча и набивного  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | 13.10 |  |
| 20 | Метание | 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 | 15.10 |  |
| 21 | Метание | 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 | 19.10 |  |
| 22 | Метание | 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 | 20.10 |  |
| 23 | Бег по пересеченной местности | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 22.10 |  |
| 24 | Бег по пересеченной местности | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 26.10 |  |
| 25 | Бег по пересеченной местности | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 27.10 |  |
| 26 | Бег по пересеченной местности | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус  и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | 29.10 |  |
| 27 | **Подвижные игры**  **(15 часов)** | Техника безопасности во время занятий играми.  Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 09.11 |  |
| 28 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 10.11 |  |
| 29 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 12.11 |  |
| 30 | Чувашские подвижные игры | Называть чувашские подвижные игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий, упражнять детей ходить и бегать врассыпную, не наталкиваясь друг на друга; приучать их быстро действовать, помогать друг другу, нести ответственность перед коллективом, действовать в команде; определять и регулировать правила игры | 16.11 |  |
| 31 | Чувашские подвижные игры | 17.11 |  |
| 32 | Чувашские подвижные игры | 19.11 |  |
| 33 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 23.11 |  |
| 34 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 24.11 |  |
| 35 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 26.11 |  |
| 36 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 30.11 |  |
| 37 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 01.12 |  |
| 38 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила  поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 03.12 |  |
| 39 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 07.12 |  |
| 40 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 08.12 |  |
| 41 | Подвижные игры | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | 10.12 |  |
| 42 | **Гимнастика (18 часов)** | Техника безопасности во время занятий гимнастикой.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 14.12 |  |
| 43 | Акробатика.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 15.12 |  |
| 44 | Акробатика.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 17.12 |  |
| 45 | Акробатика.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 21.12 |  |
| 46 | Акробатика.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 22.12 |  |
| 47 | Акробатика.  Строевые упражнения | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | 24.12 |  |
| 48 | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 28.12 |  |
| 49 | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 29.12 |  |
| 50 |  | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 11.01 |  |
| 51 | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 12.01 |  |
| 52 | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | 14.01 |  |
| 53 | Висы.  Строевые упражнения | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья. | 18.01 |  |
| 54 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 19.01 |  |
| 55 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 21.01 |  |
| 56 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 25.01 |  |
| 57 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 26.01 |  |
| 58 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 28.01 |  |
| 59 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | 01.02 |  |
| 60 | **Лыжная подготовка**  **(21 час)** | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Освоение техники лыжных ходов. | Выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря. | 02.02 |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 04.02 |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных  дистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжной  подготовкой. | 08.02 |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 09.02 |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 11.02 |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 15.02 |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 16.02 |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальные  умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 18.02 |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 22.02 |  |
| 69 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов | 25.02 |  |
| 70 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 29.02 |  |
| 71 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 01.03 |  |
| 72 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 03.03 |  |
| 73 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 07.03 |  |
| 74 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 08.03 |  |
| 75 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 10.03 |  |
| 76 | Освоение техники лыжных ходов. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.Осваивать универсальныеумения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | 14.03 |  |
| 77 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 15.03 |  |
| 78 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 17.03 |  |
| 79 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 21.03 |  |
| 80 | Освоение техники лыжных ходов. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочныхдистанций разученными способами передвижения.  Применять правила подбора одежды для занятий лыжнойподготовкой. | 22.03 |  |
| 81 | **Общая танцевальная подготовка**  **(4 часа)** | Инструктаж по технике безопасности.  Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | Стоять на двух и одной ноге с закрытыми глазами; делать повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шагать галопом в парах, польки. | 04.04 |  |
| 82 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | Стоять на двух и одной ноге с закрытыми глазами; делать повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шагать галопом в парах, польки. | 05.04 |  |
| 83 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | Стоять на двух и одной ноге с закрытыми глазами; делать повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шагать галопом в парах, польки. | 07.04 |  |
| 84 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | Стоять на двух и одной ноге с закрытыми глазами; делать повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шагать галопом в парах, польки. | 11.04 |  |
| 85 | **Подвижные игры с элементами спортивных игр**  **(15 часов)** | Подвижные игры с элементами баскетбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 12.04 |  |
| 86 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 14.04 |  |
| 87 | Подвижные игры с элементами баскетбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 18.04 |  |
| 88 | Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 19.04 |  |
| 89 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 21.04 |  |
| 90 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | 25.04 |  |
| 91 |  | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 26.04 |  |
| 92 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 28.04 |  |
| 93 | Подвижные игры с элементами футбола | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 03.05 |  |
| 94 | Подвижные игры с элементами лапты | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 05.05 |  |
| 95 | Подвижные игры с элементами лапты | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 10.05 |  |
| 96 | Подвижные игры с элементами лапты | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 12.05 |  |
| 97 | Подвижные игры с элементами лапты | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 16.05 |  |
| 98 | Подвижные игры с элементами лапты | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | 17.05 |  |
| 99 | **Плавание**  **(1 час)** | Техника безопасности при купании. | Посмотреть фильм по ТБ на воде.Знать правила безопасности у воды и в воде. | 19.05 |  |
| 100 | **Первая**  **помощь**  **(3 часа)** | Оказание первой помощи | Освоить правила безопасности у воды и в воде. Оказать первую помощь утопающем. | 23.05 |  |
| 101 | Оказание первой помощи | Освоить правила безопасности у воды и в воде. Оказать первую помощь утопающему. | 24.05 |  |
| 102 | Оказание первой помощи утопающему | Освоить правила безопасности у воды и в воде. Оказать первую помощь утопающему. | 26.05 |  |
| 103 | **Резерв**  **(3 часа)** | Резерв |  |  |  |
| 104 | Резерв |  |  |  |
| 105 | Резерв |  |  |  |

**Материально- техническое обеспечение**

1. Мультимедийный проектор.
2. Компьютер.
3. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2012 г
4. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение», 2013