****

**Частное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия им. А.Невского»**

«РАЗРАБОТАНО «СОГЛАСОВАНО» «УТВЕРЖДАЮ»

И ОБСУЖДЕНО» Заместитель директора по УВР Директор ЧОУ

На заседании ПС Мехедова Т.А./ / «Гимназия им. А.Невского»

Протокол №1 31 августа 2017г Арутюнова К.Х. / / 30 августа 2017г. Приказ №43/2

 31 августа 2017г.

**Рабочая программа**

**по предмету «Физическая культура»**

 **3 класс**

*3 часа в неделю, 102 часа в год*

**Учитель: Зиновьева Татьяна Александровна**

2017-2018уч.год

**Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по предмету «Физическая культура» 3 класс создана на основе следующих нормативных документов и методических рекомендаций:

* Федерального государственного стандарта начального общего образования: утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373
* Примерной образовательной программы начального общего образования
* Федерального перечня учебников, рекомендованных (допущенных) МО и НРФ к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, на 2012-2013 учебный год. Приказ Министерства образования и Науки Российской Федерации № 2885 от 27. 12. 2011г. «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих аккредитацию на 2017-2018 учебный год».
* Учебного плана ЧОУ «Гимназия имени А. Невского» на 2017-2018 учебный год.

 В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.

**Цель**  **курса:**

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:**

* *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;
* *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.

**Общая характеристика предмета:**

 Во 3 классе акцент в содержании обучения смещается на освоение школьниками новых двигательных действий, применяемых в гимнастике, лыжных гонках, легкой атлетике и спортивных играх. Вместе с тем сохраняется в большом объеме обучение комплексам общеразвивающих физических упражнений разной функциональной направленности, подвижным играм, ориентированным на совершенствование жизненно важных навыков и умений.

 Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

 Программный материал, касающийся способов двигательной деятельности, предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельного контроля за своим физическим развитием и физической подготовленностью, оказания доврачебной помощи при легких травмах. Эти умения соотносятся в программе с соответствующими темами практического раздела и раздела учебных знаний.

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 45 ч. |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 ч. |
| 4 | Легкоатлетические упражнения | 20 ч |
| 5 | Лыжная подготовка | 20 ч. |
| 6. | Плавание | 5 ч. |
|  | Итого | 102 ч. |

**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 попеременным двухшажным.

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.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Логика изложения и содержание программы полностью соответствуют требованиям федерального государственного стандарта начального образования. Примерная программа по предмету рассчитана на 102 часа. Базисный учебный план и региональный учебный план рассчитан на 102 часа. В учебном плане на изучение физической культуры во 3 классе отводится 3 часа в неделю, всего 102 часа в год.

Расхождений по программе нет.

**Результаты освоения предмета**

**Личностные результаты**

1. Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

3. Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

4. Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.

5. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.

6. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

7. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

8. Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

9. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, мотивации к творческому труду, к работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** **результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата.

3. Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

4. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

5. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

6. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

 7. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

**Предметные результаты**

 1. Формирование первоначальных представлений о единстве и многообразии физического совершенствования.

 2. Понимание обучающимися того, что спорт представляет собой явление национальной культуры и основное средство человеческого

общения.

 3. Сформированность позитивного отношения к показателям общей физической культуры и гражданской позиции человека.

 4. Овладение первоначальными представлениями о нормах физической культуры.

 5. Овладение учебными действиями физической культуры и формирование умения использовать знания для решения познавательных,

 практических и коммуникативных задач.

 6. Освоение первоначальных научных представлений о физической культуре.

 7. Формирование умений опознавать и анализировать основные физические упражнения

**Ожидаемые результаты формирования УУД к концу 3 класса**

**Личностные УУД**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),
* Показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры ).
* Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

**Предметные УУД**

* Определятьи кратко***х***арактеризоватьфизическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми
* Выявлятьразличия в основных способах передвижения человека. Определятьситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.
* Определятьсостав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий
* Составлять индивидуальный режим дня.
* Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций отбирать *и* составлят***ь*** комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.

**Познавательные УУД**

* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
* Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы
* Осознание важности физического развития
* Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации
* Осмысление правил безопасности (что **можно** делать и что **опасно** делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.

**Коммуникативные УУД**

* Участвовать в диалоге на урок
* Умение слушать и понимать других
* Формирование умения составления комплексов упражнений
* Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)
* Формирование навыков контролировать свое физическое состояние
* Умение объяснять свой выбор и игру.
* Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.
* Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений

**Таблица уровня физической подготовленности**:

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | уровень |
| высо-кий | средний | низкий | высо-кий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 1000 м, мин.с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| 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 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин.с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Плавание 25 м | Без учета времени любым способом |

**Учебно – методический комплекс «Перспектива»**

Учебник «Физическая культура». 3 класс. А.П. Матвеев; М. : «Просвещение», 2014.

Рекомендовано МО и НРФ

Приказ Министерства образования № 2885 от 27. 12. 2011

**Физическая культура. А.П. Матвеев.**

**3 класс.**

**УМК «Перспектива»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Оборудование** | **Деятельность учащихся** | **Планируемые результаты** | **Вид контроля** | **Дата** |
| **По плану** | **Факт.** |
| **1 четверть****Легкая атлетика****(12 часов)** |
| 1 | Ходьба и бегИнструктаж по ТБ. | Вводный | Скакалки, обручи | Инструктаж по ТБ. Бег на 30м. Бег с высоким подниманием бедра. Развитие скоростных качеств. Равномерный бег 6-минут  | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А | Текущий |  |  |
| 2 | Ходьба и бегБег на 30м. | Комбинированный | Скакалки, обручи | Текущий |  |  |
| 3 | Ходьба и бегБег на дистанцию400м | Комбинированный | Скакалки, обручи | Бег на дистанцию 400 м. Подвижная игра «Вызов номера». Челночный бег 3х10. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. | Текущий |  |  |
| 4 | Ходьба и бег Челночный бег 3х10. | Комбинированный | Скакалки, обручи | Текущий |  |  |
| 5 | Ходьба и бег Бег с ускорением до 60 м | Комбинированный | Скакалки, обручи | Бег с ускорением до 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Вызов номера». Развитие скоростных качеств. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий |  |  |
| 6 | Ходьба и бегРазвитие скоростных качеств. | Комбинированный | Скакалки, обручи, набивные мячи | Текущий |  |  |
| 7 | ПрыжкиВыполнения прыжка в длину с разбега. | Комбинированный | Скакалки, обручи, набивные мячи | Изучение нового материала. Обучение технике выполнения прыжка в длину с разбега. ОРУ. Бег 30 м. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий |  |  |
| 8 | ПрыжкиПрыжки в длину с разбега | Комбинированный | Скакалки, обручи, набивные мячи | Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места(учет). ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростно-силовых качеств. | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги | Контроль |  |  |
| 9 | ПрыжкиПрыжок в длину с места(учет). | Комбинированный | Скакалки, обручи, набивные мячи | Текущий |  |  |
| 10 | Бросок малого мячаМетание малого мяча на дальность. | Комбинированный | Малые набивные мячи | Изучение нового материала. Метание малого мяча на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий |  |  |
| 11 | Бросок малого мячаМетание малого мяча на дальность. | Комбинированный | Малые набивные мячи | Метание малого мяча на дальность (учет). Подвижная игра «К своим флажкам» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижные игры. | Правильно выполнять основные движения в метании. Метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | Контроль |  |  |
| 12 | Бросок малого мячаПодвижные игры. | Комбинированный | Малые набивные мячи | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами игры баскетбол****(15 часов)** |
| 13 | Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов.  | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Бросок мяча с места. Остановка прыжком с двух шагов. Игра «День, ночь». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |
| 14 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
| 15 | Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой.  | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. Подвижная игра «Попади в кольцо». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |
| 16 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
| 17 | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.  | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |
| 18 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
| 19 | Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ведение мяча в движении вокруг стоек. Броски мяча двумя руками стоя на месте, мяч сзади за головой. | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Текущий |  |  |
| 20 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
| 21 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча.  | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра « Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Текущий |  |  |
| 22 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
| 23 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ведение мяча. Игра « Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками.  | Текущий |  |  |
| 24 | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Текущий |  |  |
| 25 | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Ведение мяча вокруг стоек. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Игра «Борьба за мяч». | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками. | Текущий |  |  |
| 26 | Спортивные игры с мячом. | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Спортивные игры с мячом. |  | Текущий |  |  |
| 27 | Комбинированный | Баскетбольные мячи, скакалки | Текущий |  |  |
|  |
| 28 | АкробатикаСтроевые упражненияИнструктаж по ТБ | Комбинированный | Большие и малые мячи | Основная стойка. Построение в колонну по одному, в 2 шеренги. ОРУ с большими и малыми мячами.Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |
| 29 | АкробатикаСтроевые упражненияКувырок назад до упора на коленях. | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки | Комплексный. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг.Обучение кувырка назад до упора на коленях.  | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |
| 30 | АкробатикаСтроевые упражненияКувырок назад до упора на коленях.  | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки | Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Кувырок назад до упора на коленях.  Развитие координационных способностей.  | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |
| 31 | АкробатикаСтроевые упражненияКувырок вперед в группировке. | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки | Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу. Кувырок вперед в группировке.  | Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и комбинации | Текущий |  |  |
| 32 | РавновесиеСтроевые упражненияХодьба по гимнастической скамейке. | Комбинированный | Гимнастическая скамейка | Основная стойка. Стойка на лопатках согнув ноги из положения лежа на спине. Учет. « Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».  | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Контроль |  |  |
| 33 | РавновесиеСтроевые упражненияХодьба по гимнастической скамейке. | Комбинированный | Гимнастическая скамейка |  Кувырок назад до упора присев. «Мост» из положения лежа на спине. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «змейка». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Текущий |  |  |
| 34 | РавновесиеСтроевые упражненияПерешагивание через мячи | Комбинированный | Гимнастическая скамейка, большие и малые мячи, скакалки | Кувырок назад до упора присев. Кувырок вперед в группировке. Учет. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Что изменилось». Развитие координационных способностей. | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Контроль |  |  |
| 35 | РавновесиеСтроевые упражненияПерешагивание через мячи | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | Кувырок назад до упора присев. Учет. Прыжки на скакалке с изменяющим темпом ее вращения. Ходьба по гимнастической скамейке.  | Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять упражнения в равновесии. | Контроль |  |  |
| 36 | Опорный прыжок, лазание | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | Изучение нового материала. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 37 | Опорный прыжок, лазание | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка | Передвижения и повороты на гимнастической скамейке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка».  | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 38 | Опорный прыжок, лазание | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| 39 | Опорный прыжок, лазание | Комбинированный | Большие и малые мячи, скакалки, гимнастическая скамейка, гимнастические маты | Лазание по гимнастической стенке. Подтягивание лежа на животе по  гимнастической скамейке.  Перелезание через горку матов. ОРУ в движении.  Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. | Уметь  лазать по гимнастической стенке. Выполнять опорный прыжок | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами игры волейбол****(9 часов)** |
| 40 | Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Обучение подбрасыванию волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Игра «Снежки». Эстафеты с мячом. Развитие координации  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 41 | Упражнения с волейбольными мячами. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Упражнения с волейбольными мячами. Подбрасывание волейбольного мяча вверх двумя руками и ловля. Подвижная игра «Пионербол». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 42 | Нижняя прямая подача. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Обучение нижней прямой подаче. Передача сверху двумя руками вперед-вверх. Игра« Пионербол». | Уметь владеть мячом. Держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 43 | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.  | Комбинированный | Волейбольные мячи | Нижняя прямая подача. Прием мяча снизу двумя руками вперед.  | Уметь владеть мячом. | Текущий |  |  |
| 44 | Подбрасывание мяча на заданную высоту. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Комплексный. Подбрасывание мяча на заданную высоту. Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».  | Уметь владеть мячом.  | Текущий |  |  |
| 21.1245 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол».  | Уметь владеть мячом. | Текущий |  |  |
| 46 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом. | Текущий |  |  |
| 47 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Текущий |  |  |
| 48 | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. | Комбинированный | Волейбольные мячи | Упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче. «Пионербол  | Уметь владеть мячом. | Текущий |  |  |
| **Лыжная подготовка****(20 часов)** |
| 49 | Строевые упражненияТБ на уроках лыжной подготовки. | Комбинированный | Лыжный инвентарь |  ТБ на уроках лыжной подготовки. Скрепление и переноска лыж. Строевые упражнения с лыжами в руках. Надевание лыж. Передвижение на лыжах в колонне.  | Уметь: переносить и надевать лыжи, выполнять строевые упражнения с лыжами в руках; переносить вес тела с одной лыжи на другую. ТБ на уроках лыжной подготовки. | Текущий |  |  |
| 50 | Строевые упражненияСкользящий шаг. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Обучение основной стойке на лыжах, построение в шеренгу. Скользящий шаг. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 51 | Строевые упражненияПередвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Построение в одну шеренгу с лыжами в руках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 52 | Строевые упражненияПередвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение на лыжах до 500 м с применением одновременного двухшажного хода. Игра «Маятник». Развитее координационных способностей. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 53 | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.  | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Спуск в низкой стойке.  | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 54 | Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет . | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Спуск в низкой стойке. Одновременный двухшажный ход. Учет . | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Контроль |  |  |
| 55 | Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитее координационных способностей. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Попеременный двухшажный ход. Спуск в низкой стойке. Развитее координационных способностей. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 56 | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом.  | Уметь: переносить и надевать лыжи; передвигаться скользящим и ступающим шагом; выполнять повороты переступанием. | Текущий |  |  |
| 57 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.  | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход.  | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 58 | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 59 | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 60 | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитее координационных способностей. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Техника обучения передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом. Развитее координационных способностей. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 61 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 62 | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение дистанции 1 км. Попеременный двухшажный ход. Игра «На буксире». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 63 | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».  | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».  | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 64 | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится».  | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 65 | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Прохождение тренировочных дистанций до 3 км, с применением изученных ходов. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 66 | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 67 | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости. | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Ходьба на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше прокатится». Развитие выносливости Игра «Быстрый лыжник». Развитие выносливости. | Выполнять скользящий шаг, подъемы и спуски со склона. Проходить дистанцию до 3 км со средней скоростью. Выполнять попеременно двухшажный ход, одновременный двухшажный ход. | Текущий |  |  |
| 68 | Комбинированный | Лыжный инвентарь | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры на основе баскетбола****(10 часов)** |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Изучение нового материала. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе баскетбола. | Текущий |  |  |
| 70 | Бросок мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Совершенствование. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. | Текущий |  |  |
| 71 | Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Комплексный. Броски мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передачи мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячом. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 72 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 73 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Комплексный. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координации  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 74 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 75 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Совершенствование. Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 76 | Броски мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Текущий |  |  |
| 77 |  Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи | Комплексный. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча с низу на месте. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. | Текущий |  |  |
| 78 | Ведение мяча на месте. | Комбинированный | Баскетбольные мячи |  |  |  |
| **Плавание (5 часов)** |
| 79 | Освоение правил, требований к занятиям с водой. Обучение плаванию способом кроль на груди, кроль на спине | Комбинированный | Плавательный инвентарь | Первичный инструктаж.Правила ТБ на занятиях плаванием.Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, кроль на спине.Плавание кролем на груди, кролем на спине способом в целом. Показ способа плавания брассом. | Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. | Текущий |  |  |
| 80 | Техника работы ног. Согласование работы ног с дыханием | Комбинированный | Плавательный инвентарь | Показ способа плавания брассом. Работа ног способом брасс. Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием | Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. | Текущий |  |  |
| 81 | Совершенствование работы ног в согласовании с дыханием | Комбинированный | Плавательный инвентарь | Согласование работы ног при плавании брасс с дыханием | Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. | Текущий |  |  |
| 82 | Техника работы рук. Согласование работы рук и ног | Комбинированный | Плавательный инвентарь | Работа рук при плавании брассом.Согласование работы рук при плавании брассом | Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования к личной гигиене. | Текущий |  |  |
| 83 | Согласование работы рук, ног с дыханием | Комбинированный | Плавательный инвентарь | Согласование работы рук и ног при плавании брассом. Эстафетное плавание.Игры на воде.  | Правильно выполнять основные правила поведения в бассейне, требования по соблюдению мер личной гигиены. | Текущий |  |  |
| **Подвижные игры с элементами игры футбол****(10 часов)** |
| 84 | Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. | Комбинированный | Футбольные мячи | Обучение удару ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Игра «Футбол».  | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини баскетбол. Знать правила ТБ на уроках П/И на основе спортивных игр. | Текущий |  |  |
| 85 | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. | Комбинированный | Футбольные мячи | Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную цель. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.  | Текущий |  |  |
| 86-87 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.  | Комбинированный | Футбольные мячи | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. Игра « Передай мяч головой».Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень. Ведение мяча. Игра « Футбол». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 88 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | Комбинированный | Футбольные мячи | Текущий |  |  |
| 89 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | Комбинированный | Футбольные мячи | Игра « Футбол». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 90 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | Комбинированный | Футбольные мячи | Текущий |  |  |
| 91 | Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. Удар ногой с разбега. | Комбинированный | Футбольные мячи | Игра « Футбол». | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Текущий |  |  |
| 92-93 | Ведение мяча между предметами  | Комбинированный | Футбольные мячи | Текущий |  |  |
| **Легкая атлетика****(9 часов)** |
| 94-95 | Ходьба и бегБег с изменением направления, ритма и темпа. | Комбинированный | Скакалки, большие и малые мячи | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».  Эстафеты. Развитие скоростных способностей. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках Л/А | Контроль |  |  |
| 96 | Ходьба и бегБег 1000м. | Комбинированный | Скакалки, большие и малые мячи | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Бег 1000м. - учет. | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция | Текущий |  |  |
| 97-98 | ПрыжкиПрыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. | Комбинированный | Скакалки, большие и малые мячи | Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Воробьи и вороны» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий |  |  |
| 99-100 | ПрыжкиПрыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. | Комбинированный | Скакалки, большие и малые мячи | Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий |  |  |
| 101102 | ПрыжкиМетание | Комбинированный | Скакалки, большие и малые мячи | Комплексный. Прыжок в длину с места, с разбега. с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки» | Правильно выполнять основные движения в прыжках. Правильно приземляться в яму на две ноги. | Текущий |  |  |

**Учебно – методическое обеспечение**

**для педагога:**

* Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы»,; Москва: «ВАКО»,2007.
* Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура», М., «Вако», 2006.
* Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 3 класс. Москва, «Вако» 2006.
* Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.
* Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.
* Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.
* Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.
* Стандарт начального общего образования по физической культуре. М., 2004.
* Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методики физического воспитания 2001.
* Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября», 2002.