

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана в соответствии с основными требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, примерной основной образовательной программы начального общего образования, основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ №4 им.

Д.В.Бондаренко ,комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

1. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразоват. организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2015.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность. Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно

использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их

двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3

класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 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).

Планирование учебного материала «Физическая культура» 3 класс

№ уро	Содержание (разделы, темы)	К- во	Дата проведения	Основные виды учебной	По плану	Фактичес ки
----------	----------------------------	----------	--------------------	--------------------------	----------	----------------

ка		ча с.	пла н	факт	деятельности (УУД)		
1	<u>Знания о физической культуре</u> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»(ГТО). Легкоатлетические эстафеты.	<u>1</u> 1			Определять ситуации, требующие применения выполнения комплекса ГТО.		
	<u>Физическое совершенствование</u>	95					
2	<u>Лёгкая атлетика</u> Т/Б. Бег с ускорением 30 м. Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета».	<u>18</u> 1			Описывать технику беговых упражнений.		
3	Бег с ускорением 30 м. (ГТО). Высокий старт 10-15 м. Прыжки на скакалке. Легкоатлетические эстафеты.	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжков на скакалке.		
4	Бег с ускорением. Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Третий лишний», «Салки».	1			Демонстрировать прыжки на скакалке. Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.		
5	КУ - Бег с ускорением 30м. (ГТО). Челночный бег 3х10. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке Игра «Кто быстрее».	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.		
6	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки. Прыжки на заданную линию. Прыжки на скакалке. «Встречная эстафета»	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.		
7	Различные виды ходьбы. Бег в коридорчике 30-40 см. с ускорением 30 м. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. Игра «Кто быстрее».	1			Осваивать технику бега различными способами и прыжка в длину.		
8	Бег на скорость 30м. Прыжки в длину по ориентирам. Прыжки на скакалке Эстафета «Смена сторон».	1			Демонстрировать технику бега. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах		

					при выполнении беговых и прыжковых упражнений.		
9	КУ - Прыжки на скакалке. Прыжки в длину с места и разбега. Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Игра «Зайцы в огороде».	1			Осваивать технику бега различными способами, прыжков. Выявлять ошибки при выполнении бега.		
10	КУ - Прыжок в длину с места (ГТО). Равномерный бег (медленный) до 2 мин. Прыжок в длину с разбега. Подтягивание на высокой перекладине мальчики, на низкой девочки. Игра «Прыгающие воробушки»	1			Демонстрировать технику прыжка в длину. Проявлять качества силы, выносливости и координации при выполнении прыжков, бега и подтягивания.		
11	Прыжок в длину с разбега. Равномерный (медленный) бег до 1 мин. Метание мяча с места на заданное расстояние. (ГТО). Игра «Лисы и куры»	1			Проявлять качества силы, выносливости, быстроты и координации при выполнении физ. упражнений.		
12	КУ - Прыжок в длину с разбега (ГТО). Равномерный бег. Метание мяча с места на дальность. Подтягивание. Эстафеты с прыжковыми упражнениями.	1			Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания.		
13	Метание мяча в цель и на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО).. Подтягивание. Игра «Третий лишний»	1			Описывать и осваивать технику бросков мяча. Проявлять качества силы в подтягивании.		
14	К/У-Подтягивание (ГТО). Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Круговая эстафета.	1			Демонстрировать технику подтягивания. Осваивать технику метания мяча.		
15	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Метание мяча на дальность. Преодоление естественных препятствий в легкоатлетических эстафетах.	1			Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Выбирать темп бега		

					индивидуально.		
16	К/У-Метание мяча на дальность(ГТО).Равномерный бег с изменением направления движения. Круговая эстафета.	1			Осваивать технику метания мяча. Развивать координацию движений в беге.		
17	Бег с преодолением препятствий. Прыжок в высоту с прямого разбега. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			Демонстрировать технику метания мяча. Развивать технику Прыжковых упражнений.		
18	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Равномерный бег 2 мин. Игры «Салки», «Прыжки по полоскам».	1			Проявлять качества силы, выносливости и координации выполняя броски мяча и бег.		
19	Прыжок в высоту с прямого разбега. Броски набивного мяча 0,5 кг. Эстафета «Смена сторон» с прыжковыми заданиями.	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых и прыжковых упражнений.		
20	Подвижные и спортивные игры Баскетбол. Т/б при работе с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Ведение мяча (правой, левой рукой) на месте, в движении по прямой (шагом). Игра «Мяч капитану». «Снайперы»	7 1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
21.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в стойке в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Игра «Борьба за мяч».	1			Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча		
22	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой и левой рукой). Броски в цель (щит). Организация и проведение подвижных игр. Игра «Подвижная цель», мини-баскетбол	1			Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча		
23	К\У - Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по прямой, остановка в шаге и прыжком. Броски в цель. Игра «Попади в обруч», «Мяч водящему».	1			Демонстрировать навыки ловли и передачи мяча. Осваивать двигательные действия для развития		

					координационных способностей.		
24	Ведение мяча в движении по кругу, остановка в шаге и прыжком. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Осваивать навыки передачи, ловли, ведения мяча и для развития координационных способностей.		
25	Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «Гонка мячей по кругу», мини-баскетбол	1			Описывать и осваивать технику ведения, передачи и бросков мяча.		
26	КУ - Ведение мяча по прямой. Ловля и передача мяча в треугольниках. Броски в цель. Игра «У кого меньше мячей», мини-баскетбол	1			Демонстрировать навыки ведения мяча. Закреплять технику передачи и бросков мяча.		
27	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.	<u>1</u> 1			Узнавать, как правильно распределять время занятий. Составлять комплексы упражнений		
28	<u>Знания о физической культуре.</u> Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Антинарко. Пагубное действие наркотич. Веществ. Эстафеты с элементами прикладной гимнастики. Игра «Совушка»	<u>1</u> 1			Сравнивать развитие физической культуры. Объяснять природные, географические особенности, традиции и обычаи народа		
29	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Правила поведения и т/б на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений, ОРУ. Висы и упоры (стоя, лежа). Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке. Игра «Смена мест»	10 1			Описывать, различать и выполнять строевые упражнения и ОРУ.		
30	ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей, и гибкости. Висы, подъем прямых ног. Мост из положения лёжа. Группировка, перекаты, кувырок вперед. Игра «Альпинисты»	1			Описывать состав и содержание ОРУ. Осваивать навыки выполнения акробатических		

					упражнений и висов.		
31	ОРУ, построение в колонну и шеренгу. Висы на канате. Акробатические упражнения, группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.		
32	КУ - Висы, подъем прямых ног. Акробатические упражнения, перекаты в группировке, лежа на животе, Лазания по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Альпинисты»	1			Демонстрировать висы. Осваивать технику выполнения лазания, акробатических упражнений и комбинаций.		
33	ОРУ. Перестроение. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Группировка; перекаты в группировке, кувырок вперед, назад. Мост из положения лёжа. Стойка на лопатках. Игра «Альпинисты»	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
34	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Эстафета с гимнастическими элементами. Игра «Альпинисты»	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.		
35	Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке. Игра «Альпинисты»	1			Описать технику гимнастических упражнений.		
36	Лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях. Комбинация из освоенных элементов акробатики.	1			Осваивать технику гимнастических упражнений и комбинаций.		
37	КУ - Комбинация из освоенных элементов акробатики. Лазания по наклонной скамейке, в упоре присев и стоя на коленях и лежа на животе. Игра «Салки догонялки»	1			Демонстрировать элементы акробатики. Осваивать технику лазания и перелезания.		
38	Подтягивание руками, по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Освоение	1			Осваивать универсальные умения по		

	навыков равновесия стойка на носках на гимнастической скамейке. Игра «Смена мест»				взаимодействию в парах при разучивании гимнастических упражнений и выполнение силовых упражнений.		
39	Подвижные и спортивные игры Баскетбол. Т/Б при работе с мячом. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	10 1			Осваивать Т/ б при работе мячом. двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
40	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
41	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении по кругу (правой, левой рукой). Броски в цель (кольцо, щит). Игра «Борьба за мяч». «Мини баскетбол».	1			Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведения подвижных игр.		
42	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ловля и передача мяча. Броски в цель. Игра «Мини — баскетбол».	1			Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать технические действия из баскетбола		
43	КУ - Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Гонка мячей по кругу», «Охотники и утки»	1			Демонстрировать технику передачи мяча. Осваивать двигательные действия подвижных игр.		
44	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах.		
45	Ловля и передача мяча в движении в кругу, квадратах.	1			Взаимодействовать в парах и		

	Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски мяча в цель (щит). Игры «Мяч ловцу», «Мини баскетбол».				группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
46	КУ - Ведение мяча правой, левой рукой. Броски мяча в цель (щит). Игра «Мяч капитану», «Мяч ловцу».	1			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
47	Броски мяча в цель (щит). Ведение, передачи мяча. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		
48	Ведение мяча в движении. Взаимодействие игроков. Бросок набивного мяча на заданное расстояние. Игра «Мяч капитану», «Попади в обруч».	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
49	<u>Знания о физической культуре.</u> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).Игра «Смена мест», «Бой петухов»	<u>1</u> 1			Осваивать и излагать комплексы физических упражнений. Осваивать умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений		
50.	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u> Освоение навыков равновесия стойка на носках, на одной ноге, ходьба по гимнастической скамейке. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки. Игра «Смена мест»	10 1			Описать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.		
51.	Упражнение на равновесие на бревне: ходьба различная, повороты. Лазанье по канату. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	1			Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке, бревне и лазанье по канату.		
52	КУ - Упражнения на бревне:	1			Оказывать		

	повороты на носках, ходьба выпадами. Лазанье по канату. Танцевальные упражнения «Шаг с прискоком», «Приставные шаги».				помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений.		
53	Освоение танцевальных упражнений. «Шаг с прискоком», «Приставные шаги». Упражнения на равновесие на бревне и гимнастической скамейке. Игра «Не урони мешочек»	1			Осваивать технику танцевальных упражнений и комбинаций на гим-й скамейке и бревне, лазанье по канату		
54	Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне на одной и двух ногах. Ходьба по рейке, гимнастической скамейке. Игра «Пройди бесшумно»	1			Демонстрировать лазанье по канату Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений.		
55	Строевые упражнения. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Становись разойдись»	1			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Описывать технику опорного прыжка через «козла»		
56	КУ - Строевые упражнения: Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; размыкание на вытянутые в стороны руки. Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «Смена мест».	1			Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гим-их упражнений. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.		
57.	Повороты на право, на лево, команда «шагом марш!» «Класс стой!» Опорный прыжок через «козла». Сгибание - разгибание рук, в упоре лежа, от скамейки. Игра «У медведя во бору»	1			Осваивать точность выполнения строевых приемов. Проявлять качество силы при выполнении гим-ких упражнений.		

58	Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два. Опорный прыжок через «козла». Прыжки на скакалке. Гимнастическая эстафета.	1			Предупреждать появления ошибок и соблюдать правила безопасности. Осваивать технику опорного прыжка.		
59.	КУ - Опорный прыжок через «козла». Освоение ОРУ. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемы на месте и в движении. Прыжки на скакалке. Игра « Запрещенное движение»	1			Демонстрировать опорный прыжок через «козла». Описать состав и содержание ОРУ без предметов из числа разученных упражнений.		
60	Подвижные и спортивные игры Волейбол. Т/б при работе с мячом. Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол».	18 1			Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.		
61.	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игра «Пионербол».	1			Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
62	Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.		
63	КУ - Поддача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			Демонстрировать бросок мяча на дальность. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
64	Передача и поддача мяча, прием мяча двумя руками. Челночный бег 3Х10м. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
65.	К/У - Челночный бег 3Х10м. Передача и поддача мяча, прием	1			Проявлять быстроту и		

	мяча двумя руками. Игра «Пионербол».				ловкость во время подвижных игр.		
66	Передача и подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игры «Перестрелки», «Пионербол».	1			Осваивать универсальные умения работы с мячом		
67.	Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
68	КУ - Передача мяча. Подача мяча одной рукой через сетку» Прием мяча двумя руками. Игра «Пионербол»	1			Демонстрировать передачу мяча. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
69	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.		
70.	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Перестрелки», «Снайперы».	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		
71	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в цель - горизонтальную. Игра «Охотники и утки»	1			Описывать и осваивать технические действия из спортивных игр.		
72.	КУ - Ловля, передача мяча. Броски в цель -горизонтальную. Подача мяча одной рукой. Игра «Перестрелка».	1			Моделировать технические действия спортивных игр.		
73	Подача мяча одной рукой. Ловля, передача мяча. Броски в цель - горизонтальную. «Пионербол», Игра «Перестрелка».	1			Демонстрировать подачу мяча. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
74.	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических		

					действий из спорт.игр.		
75	Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. «Пионербол»	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спорт.игр.		
76	КУ - Броски мяча в цель - вертикальную. Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол»	1			Демонстрировать бросок мяча в цель. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
77	Подача мяча одной рукой через сетку. Прием мяча двумя руками. Игра «Мяч капитану», «Пионербол».	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		
78	Способы физической деятельности. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игра «Овладей мячом», «Борьба за мяч».	<u>1</u> 1			Узнавать как измерить ЧСС. Характеризовать измерение ЧСС.		
79	Знания о физической культуре. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Игра «Мяч-капитану», «Мини-футбол».	<u>1</u> 1			Характеризовать физические качества. Применять физические упражнения.		
80.	Лёгкая атлетика Т/Б при выполнении легкоатлетических упражнений. ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением -30 м. Прыжки по разметкам. Игра «Мини футбол», «Русская лапта»	<u>16</u> 1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных спортивных игр.		
81	ОРУ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Высокий старт. Бег с ускорением 30м. Прыжки через препятствия и в длину. Игра «Команда -	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных		

	быстроногих».				способностей.		
82.	К\У - Высокий старт. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением 30м. Прыжки в высоту Игра «Команда - быстроногих».	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
83	Бег с ускорением 20-30 метров. Прыжки в высоту. Прыжки на скакалке. Игра «Вызов номеров».	1			Осваивать навыки выполнения легкоатлетическ х упражнений.		
84.	К/У-Бег с ускорением 30 м. (ГТО) Прыжки в длину с места.Прыжки на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1			Демонстрироват ь навыки бега. Осваивать выполнения прыжков в высоту.		
85	Бег с преодолением препятствий. Прыжки в длину с места и на скакалке. Игра «Воробьи-Вороны»	1			Осваивать навыки выполнения прыжков в высоту.		
86	К/У-Прыжки на скакалке. Бег с преодолением препятствий. Многоскоки. Прыжки с места и с разбега Легкоатлетические эстафеты.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
87.	ОРУ. Бег с преодолением препятствий. Прыжок в длину с места и с разбега. Игра «Удочка», эстафеты.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
88	К\У - Прыжки в длину с места(ГТО). Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с разбега. Линейная эстафета.	1			Демонстрироват ь прыжки на скакалке. Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
89	ОРУ. Челночный бег 3X10м. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега. Линейная эстафета.	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
90.	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега с 3-5 шагов. Игра «Третий лишний», эстафеты.	1			Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности.		
91	К\У - Прыжки в длину с разбега(ГТО). Метание мяча на	1			Демонстрироват ь технику прыжка		

	дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров».				в длину.		
92.	ОРУ. Метание мяча на дальность. Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Вызов номеров», «Команда быстроногих».	1			Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений		
93	К/У- Метание мяча на дальность(ГТО). Кросс по слабо пересеченной местности до 1км. Игра «Удочка», «Салки».	1			Описывать и осваивать технику метания мяча.		
94.	Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. Подтягивание. Игра «Удочка», «Пятнашки»	1			Демонстрировать технику метания мяча.		
95	К/У - Кросс по слабо пересеченной местности до 1 км. (ГТО). Подтягивание. Многоскоки. Игра «Удочка», «Салки»	1			Осваивать универсальные умения скоростных и координационных способностей.		
96	<u>Подвижные и спортивные игры</u> Правила поведения и Т/Б во время спортивных игр. Футбол. Остановка катящего мяча. Ведение мяча между стоек. Игра «Мини футбол», «Метко в цель».	6 1			Излагать правила и условия проведения подвижных игр и Т/Б работы с мячом.		
97.	Ведение мяча обводкой между стоек. Удар по воротам Игры «Бросок ногой», «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1			Осваивать и выполнять правила и условия проведения подвижных игр.		
98	К/У - Ведение мяча правой, левой ногой, остановка мяча. Удар по воротам «Мини футбол». Передача мяча битой в «Русской лапте». Игра «Русская лапта».	1			Демонстрировать навыки ведения и передачи мяча.		
99	Удар мяча в цель – по воротам. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1			Моделировать технические действия подвижных спортивных игр.		
100	Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1			Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий		

					спортивных игр		
101	КУ - Удар мяча по воротам в футболе. Передача мяча битой в «Русской лапте». Игры «Мини футбол», «Русская лапта».	1			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
102	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Оздоровительные формы занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Составление комплексов. Игры «Мини-Футбол», «Русская лапта».	<u>1</u> 1			Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению комплексов упражнений.		
	ИТОГО:	102				К/У(контрольные уроки) - 29	