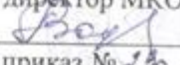


Рязанская область Сасовский район
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Демушкинская средняя школа»

«Согласовано»: руководитель  Г. В. Савина «<u>30</u>» <u>августа</u> 2018 г.	«Утверждаю»: директор МКОУ «Демушкинская СШ»  В.Б. Подосинникова приказ № <u>23</u> от <u>30.08.2018</u> г.
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2018-2019 учебный год

Учитель: Руденко Наталья Ивановна, 1 квалификационной категории

Предмет: физическая культура

Класс: 3

Количество часов: в неделю 2, за год 68ч.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

по физической культуре 3 класс

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

Рабочая программа учебного предмета « Физическая культура» для 3 класса разработана на основе ФГОС начального общего образования ,с учетом авторских программ и основными положениями художественно-педагогической концепции -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012); Учебники для учащихся 1-4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2013г.

Рабочая программа разработана в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2018-2019 учебный год и рассчитана на 2 учебный час в неделю, что составляет 68 учебных часа в год.

Реализация учебной программы обеспечивается УМК, утверждённым приказом по «МКОУ Демушкинская СШ» от 31. 05.2018г. №144 в списке учебников, используемых в 2018-2019 учебном году:

- -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011);
- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2013

Цели и задачи изучения физической культуры во 3 классе:

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

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

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.

Особенности класса: общеобразовательный.

Место курса в учебном плане:

Рабочая программа разработана для учащихся 3 класса в соответствии с учебным планом МКОУ «Демушкинская СШ» на 2018-2019 учебный год и рассчитан на 68 часов, 2 часа в неделю.

Используемый учебно-методический комплект: Реализация учебной программы обеспечивается УМК «Школа России», утвержденным приказом по МКОУ «Демушкинская СШ» от 31.05.18г. № 144 в списке учебников, используемых в 2018-2019 учебном году и соответствующие Федеральному перечню учебников.

- -Комплексные программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

- Учебники для учащихся 1- 4 кл.нач.шк. – М.: Просвещение.: 2013.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса по физической культуре:

3 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

ученик научится:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл.).

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. *Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию..

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2013).

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ в 3 классе

№	Наименование разделов	Количество часов	В том числе часы на	
			Контрольные раб.	Практические раб.
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	26	3	
2	Подвижные игры с элементами спортивных игр	10	2	
3	Гимнастика с элементами акробатики	24	1	
4	Лыжная подготовка	8	1	
	всего	68	7	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Дата		Тема, содержание урока	Тип урока	Кол-во часов	Цели и задачи урока		Планируемые результаты		Форма контроля
	П о пл ан у	П о ф ак т у					Характеристика деятельности учащихся	Личностные	Метапредметные	
Легкая атлетика и кроссовая подготовка										
1			Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Вводный	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствовани е техники бега на 30 метров с высокого старта. Развитие скоростно-силовых качеств.	Ученик научится: Правилам поведения на уроке по легкой атлетике. научится: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативны	текущий опрос
2			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	Контроль	1	Учет техники бега на 30 метров. Совершенствовани е техники прыжков в длину с места.	научится: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров; выполнять			текущий контроль

							прыжков в длину с места.			
3			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	Комбинированный	1	Обучение технике бега на 60 метров. Совершенствовани е техники метания мяча.	научится: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять метание мяча на дальность.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	е: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.	
4			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	1	Совершенствовани е техники бега 60 метров. Совершенствовани е техники прыжков в длину с места.	научится: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров; выполнять прыжков в длину с места.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.	
5			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	1	Совершенствовани е техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность. Выполнять скоростно-силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	
6			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие выносливости.	научится: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	

			разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.				Бегать на средние дистанции.			
7			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	Контроль	1	Учет техники прыжков в длину с места. Совершенствовани е техники метания мяча.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.			Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинир ованный	1	Совершенствовани е техники прыжков в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Выполнять скоростно-силовые упражнения.			Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
9			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Контроль	1	Учет техники метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность; Выполнять скоростно-силовые упражнения.			
10			Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинир ованный	1	Совершенствовани е техники прыжков в длину с разбега.	научится: выполнять комплекс ОРУ;			Умение технически правильно

			О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.			Развитие выносливости.	выполнять прыжок в длину с разбега. Бегать на средние дистанции.		выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	
11			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	научится: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять скоростно-силовые упражнения.		использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	
12			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	1	Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
13			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	1	Развитие выносливости. Способствовать развитию физических качеств в игре.	научится: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции; выполнять прыжок в длину с разбега.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
14			Строевые	Контроль	1	Учет техники	научится:			

			упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.			прыжков в длину с разбега. Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжок в длину с разбега. Знать правила игры.			
15			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м.	Контроль	1	Учет бега на выносливость.	научится: выполнять комплекс ОРУ; Бегать на средние дистанции.			
Подвижные игры с элементами спортивных игр										
16			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Вводный	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	научится: Правилам поведения на уроке по подвижным играм. Научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча. Научится правилам игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного	текущий
17			Строевые упражнения. Медленный бег.	Игровой	1	Совершенствование техники ведения мяча.	научится: выполнять комплекс ОРУ;	Развитие этических чувств, доброжелательности		

			О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».			Способствовать развитию физических качеств в игре.	выполнять ведение мяча; Знать правила игры.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований	
18			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой	1	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; правилам игры.			
19			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	1	Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; выполнять передачи и ловли мяча, правилам игры.			
20			Строевые упражнения.	Игровой	1	Совершенствование техники	Научится: выполнять			

			Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо двумя руками снизу. Эстафеты.			ведения мяча. Обучение технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча;Надо научиться: технике бросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Знать правила игры.		ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение
21			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	1	Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Обучение технике бросков мяча одной рукой от мяча.Способствов ать развитию физических качеств в игре.	Научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросков мяча в кольцо двумя руками снизу. Надо научиться: технике бросков мяча одной рукой. Знать правила игры.		
22			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Эстафеты.	Игровой	1	Совершенствован ие техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствован ие техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в	Научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнятьбросковм яча в кольцо двумя руками снизу; выполнять Броски мяча одной рукой, правилам игры.		

						эстафете.				
23			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Подвижная игра «Охотники и утки».	Игровой	1	Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Совершенствовани е техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча, правила игры.		планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
24			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Броски в кольцо двумя руками снизу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Эстафеты.	Игровой	1	Совершенствовани е техники бросков мяча кольцо двумя руками снизу. Совершенствовани е техники бросков мяча одной рукой. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научится: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу; выполнять броски мяча в кольцо одной рукой, правила игры.			
Гимнастика с элементами акробатики										
25			ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения Медленный бег.	Вводный	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике.	Научиться: правилам поведения на уроке по гимнастике, выполнять	Формирование навыка систематического наблюдения за	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных	Индивидуал

			О.Р.У. Акробатические упражнения.			Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений	комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.	своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения	
26			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	1	Обучение технике лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по канату; выполнять упражнения в висе	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.	
27			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие силы	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; выполнять подтягивание	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
28			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в висе.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнить упражнения в висе.			
29			Строевые упражнения Медленный бег.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по	Научиться: выполнять комплекс ОРУ;			Регулятивные:

			О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.			наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.		Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	
30			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в висе.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить: Упражнения в висе.		Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.	
31			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; прыгать через скакалку.		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
32			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в висе стоя и лежа.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Упражнения в висе.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в висе.		определять наиболее эффективные способы достижения	
33			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; выполнять силовые упражнения.			

34			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять упражнения на равновесие.		результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.	
35			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; прыгать через скакалку.			
36			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по канату. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату; Выполнить упражнения в равновесии.			
37			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в	Комбинированный	1	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; выполнять силовые упражнения.			

			висе лежа (д).							
38			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения на равновесие (на бревне).	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье. Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне).	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по наклонной скамье; Выполнить упражнения в равновесии.			
39			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинированный	1	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке.			Индивидуальный опрос
40			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне). Челночный бег 3x10.	Комбинированный	1	Выполнить: Упражнения в равновесии (на бревне). Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии.			текущий
41			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в	Комбинированный	1	Развитие: силы, скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.			

			весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.							
42			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	Комбинир ованный	1	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие скоростно- силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.			
43			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Подтягивание в весе на перекладине (м); Подтягивание в весе лежа (д). Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	Комбинир ованный	1	Развитие: силы, скоростно- силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; силовые упражнения.			
44			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	Комбинир ованный	1	Совершенствова ние техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствова	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;			

			Лазанье по канату.			ние техники лазания по канату.	выполнять лазание по канату.			
45			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	1	Выполнить: Упражнения на гимнастической стенке. Развитие силы.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической стенке; силовые упражнения.			
46			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату.	Комбинированный	1	Совершенствование техники лазания по канату. Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по канату			
47			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату.	Комбинированный	1	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по канат	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазание по канату.			
48			Строевые упражнения Медленный бег. О.Р.У. Поднимание и опускание	Комбинированный	1	Развитие скоростно-силовых качеств.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять скоростно-силовые упражнения.			

			туловища за 30 секунд. Челночный бег 3x10.						
Лыжная подготовка									
49			ТБ на уроке по лыжной подготовке. Скользкий шаг (без палок). Повороты переступанием.	Вводный	1	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники поворотов переступанием.	Научиться: правилам поведения на уроке по лыжной подготовке, передвигаться скользящим шагом (без палок); выполнять повороты переступанием.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со
50			Скользкий шаг (без палок). Передвижение скользящим шагом (с палками).	Комбинированный	1	Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (с палками).	Научиться: передвигаться скользящим шагом (без палок); передвигаться скользящим шагом (с палками);	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других	
51			Передвижение	Комбинированный	1	Совершенствование	Научиться:		

текущий

			скользящим шагом (с палками). Повороты переступанием.	ованный		ние техники передвижения скользящим шагом (с палками). Совершенствование техники поворотов переступанием.	передвигаться скользящим шагом (с палками); выполнять повороты переступанием.	людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику	
52			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	1	Обучение технике чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике чередования ступающего и скользящего шага, правилам эстафеты.			

									выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--

53			Чередование ступающего и скользящего шага. Повороты переступанием.	Комбинированный	1	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Совершенствование техники поворотов переступанием.	Научиться: выполнять чередование ступающего и скользящего шага, правилам эстафеты.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.	текущий
54			Подъем скользящим шагом. Спуски в высокой стойке.	Комбинированный	1	Обучение технике подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в высокой стойке.	Научиться: технике подъема скользящим шагом, выполнять спуски в высокой стойке.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели	Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	текущий
55			Подъем скользящим шагом. Спуски в низ. Стойке.	Комбинированный	1	Совершенствование техники подъема скользящим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	Научиться: выполнять подъем скользящим шагом; выполнять спуски в низкой стойке.			
56			Спуски в низкой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	1	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Обучение технике подъема	Научиться: выполнять спуски в низкой стойке научиться: технике подъема			

						«лесенкой».	«лесенкой».		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
57			Спуски в высокой стойке. Подъем «лесенкой».	Комбинированный	1	Совершенствование техники спусков в высокой стойке. Совершенствование техники подъема «лесенкой».	Научиться: выполнять спуски в высокой стойке; выполнять подъем «лесенкой».			
58			Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинированный	1	Обучение технике попеременно двухшажного хода. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок) знать правила эстафеты.			
59			Попеременный двухшажный ход (без палок). Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинированный	1	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода.	Научиться: передвигаться попеременным двухшажным ходом.			
60			Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный		Обучение технике попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).			
61			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный		Совершенствование техники чередования ступающего и	Научиться: выполнять чередование ступающего и			

						скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	скользящего шага, правилам эстафеты.			
62			Попеременный двухшажный ход (с палками). Прохождение дистанции 1500 м.	Комбинированный	1	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода. Развитие выносливости.	Научиться: передвигаться попеременным двухшажным ходом.			
63			Чередование ступающего и скользящего шага. Эстафеты.	Комбинированный	1	Совершенствование техники чередования ступающего и скользящего шага. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: выполнять чередование ступающего и скользящего шага, правилам эстафеты.			
64			Прохождение дистанции 1500 м.	Контроль	1	Учет прохождения дистанции 1500 метров.	Научиться: передвигаться попеременным двухшажным ходом.			

Подвижные игры с элементами спортивных игр

65			Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Эстафеты.	Игровой		Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствовани е техники ведения мяча. Совершенствовани е техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Научиться: технике безопасности на уроках по подвижным играм; правилам игры, :выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча,правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированност и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании. Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.	
----	--	--	--	---------	--	---	--	---	--	--

66			Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	1	Совершенствование техники ведения мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Научиться: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ведение мяча; правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	текущий
67-68			Резерв-2ч. .Повторение.			.	.			

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2012.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

