

**Пояснительная записка**

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

***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.

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 разно­уровневый 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.

«Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 68 учебных часа.

**Ценностные ориентиры**

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

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

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

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

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

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

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры,

характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

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

**Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»**

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

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Выпускник научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Выпускник научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Выпускник получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Выпускник научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Содержание курса**

**3 класс**

**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 (18 часов)***

*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(21 час)***

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

***Лыжные гонки( 19 час)***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры(10часов)***

*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».

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

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

**Требование к уровню физической подготовленности учащихся 3 классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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, | 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. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

***Контрольные нормативы***

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Нормативы** | | | **2 класс** | | | **3 класс** | | | **4 класс** | | |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** | **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | ***6,0*** | ***6,6*** | ***7,1*** | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| д | ***6,3*** | ***6,9*** | ***7,4*** | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени) | м | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| д | ***+*** | ***+*** | ***+*** | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| д |  |  |  |  |  |  | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | ***150*** | ***130*** | ***115*** | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| д | ***140*** | ***125*** | ***110*** | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | ***80*** | ***75*** | ***70*** | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| д | ***70*** | ***65*** | ***60*** | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | ***70*** | ***60*** | ***50*** | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| д | ***80*** | ***70*** | ***60*** | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | ***10*** | ***8*** | ***6*** | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| д | ***8*** | ***6*** | ***4*** | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | ***3*** | ***2*** | ***1*** | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | ***15*** | ***12*** | ***10*** | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| д | ***12*** | ***10*** | ***8*** | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | ***23*** | ***21*** | ***19*** | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| м | ***28*** | ***26*** | ***24*** | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | ***40*** | ***38*** | ***36*** | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| д | ***38*** | ***36*** | ***34*** | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

**Тематический план учебного курса**

|  |  |
| --- | --- |
| **3 класс** | |
| **Количество часов** | |
| 21 | |
| 18 | |
| 10 | |
| 19 | |
| **Итого** | **68** |

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№урока*** | ***Тема урока*** | ***Содержание деятельности учащихся*** | ***Характеристика деятельности учащихся*** |  | | |
|  | |
| **1** |  | Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким поднимания бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». | Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях.  Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.  Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.  Взаимодействовать со сверстниками.  Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности.  Развить скоростные  способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр. |  | |
|  | |
| Ходьба и бег. Организационно-методические указания. |  | |
| **2** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения. |  | |
|  | |
|  | |
| **3** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. |  | |
|  | |
|  | |
| **4** | Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60м). Игра «Команда быстроногих».  Олимпийские игры: история возникновения. |  | |
|  | |
|  | |
| **5** | Ходьба и бег. Тестирование бега на 30м. | Бег на результат (30,60м) развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш». |  | |
|  | |
|  | |
| 6 | Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Гуси лебеди». Влияние бега на здоровье. | Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.  Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.  Развить скоростно-силовые качества. |  | |
|  | |
|  | |
| **7** | Прыжки. Разновидности прыжков. Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с высоты 60см. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. |  | |
|  | |
|  | |
| **8** | Прыжки. Прыжок в длину с места тестирование. | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Правила соревнований в беге прыжках. |  | |
|  | |
|  | |
| **9** | Метание мяча. Игра «Попади в мяч». | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5м. игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании. | Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.  Описывать технику метания,  демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки. |  | |
|  | |
|  | |
| **10** | Метание мяча. Игра «Попади в мяч». |  | |
|  | |
|  | |
| **11** | Метание мяча. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». |  | |
|  | |
|  | |
| **12** |  | Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  | |
|  | |
| Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |  | |
| **13** | Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. ОРУ с обручами. Игра «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. |  | |
|  | |
|  | |
| **14** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. | ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **15** | Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра «Кто обгонит», «Через кочки и пенёчки». Эстафеты с мячами. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  | |
|  | |
|  | |
| **16** | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | ОРУ с мячами. Игра «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  |  | |
|  | |
| **17** | Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. | ОРУ. Игра «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **18** | Игра «Кто дальше бросит» Эстафеты с обручами. |  | |
|  | |
|  | |
| **19** | Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». | ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **20** | Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  | |
|  | |
|  | |
| **21** | Подвижные игры на ловкость. | ОРУ. Игра «Удочка»,  «Третий лишний»  «Вышибала». Игры на внимание, игры с музыкальным сопровождением. |  | |
|  | |
|  | |
| **22** | Подвижные игры на ловкость. |  | |
|  | |
|  | |
| **23** | Подвижные игры на ловкость. |  | |
|  | |
|  | |
| **24** | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». | ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
| ОРУ. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. |  | |
|  | |
| **25** | Игра «Пустое место», «К своим флажкам». |  | |
|  | |
|  | |
| **26** | Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». | ОРУ. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **27** | Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». |  | |
|  | |
|  | |
| **28** | Игра «Наступление». Эстафеты. | ОРУ. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **29** | Игра «Наступление». Эстафеты. |  | |
|  | |
|  | |
| **30** | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | Инструктаж по Т.Б. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | Соблюдать технику безопасности.  Описывать состав акробатических упражнений с предметами.  Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками. |  | |
|  | |
|  | |
| **31** | Строевые упражнения. Перекаты. Кувырки. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **32** | Строевые упражнения. Кувырки. Стойка на лопатках. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **33** | Строевые упражнения. Мост из положения, лёжа на спине. |  | |
|  | |
|  | |
| **34** | Комбинация из разученных элементов. | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения, лёжа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **35** | Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. |  | |
|  | |
|  | |
| **36** | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. | Соблюдать правила безопасности. Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении. |  | |
|  | |
|  | |
| **37** | Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **38** | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **39** | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. |  | |
|  | |
|  | |
| **40** | Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **41** | Строевые упражнения. Вис. Подтягивание в висе. |  | |
|  | |
|  | |
| **42** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне и соблюдать правила безопасности при выполнении. |  | |
|  | |
|  | |
| **43** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  | |
|  | |
|  | |
| **44** | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну. |  | |
|  | |
|  | |
| **45** | Перелезание через гимнастического коня. | Передвижение по диагонали , противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Развитие координационных способностей. | Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении. |  | |
|  | |
|  | |
| **46** | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. |  | |
|  | |
|  | |
| **47** | Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Лазание по канату. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **48** |  | Т.Б. на уроках лыжной подготовки, о тепловом режиме (не ниже 12гр. без ветра), о дыхании при передвижении по дистанции.  Учить поворотам на месте вокруг носков лыж.  Пройти дистанцию 1000м с переменной скоростью. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  | |
| Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Повороты на месте вокруг носков лыж. |  | |
|  | |
| **49** |  | На учебном круге совершенствовать скользящий шаг без палок. Проверить на оценку (несколько человек) технику ступающего шага. Пройти дистанцию 1000м со средней скоростью без учета времени. |  | |
| Скользящий шаг без палок. |  | |
|  | |
| **50** | Скользящего шага с палками. Спуск в низкой стойке. | На учебном круге провести учет по технике выполнения скользящего шага с палками. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке. Разучить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м на время (выборочно). |  | |
|  | |
|  | |
| **51** | 1. Техника попеременно двухшажного хода без палок. | Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок. Совершенствовать технику спуска в низкой стойке.Закрепить технику подъема «лесенкой». Пройти с раздельным стартом дистанцию 1000м (выборочно). |  | |
|  | |
|  | |
| **52** | Оценить технику передвижения на лыжах. | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и закрепить технику попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке. Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1,5 км. |  | |
|  | |
|  | |
| **53** | Техника спуска в высокой стойке. | На учебном круге посмотреть правильность выполнения скользящего шага и совершенствовать технику попеременно двухшажного хода без палок.  Разучить технику спуска в высокой стойке.  Оценить технику подъема «лесенкой» (выборочно).  Провести игру «Пройди в ворота». | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  | |
|  | |
|  | |
| **54** | Спуск в высокой стойке. Игра «Пройди в ворота». | На учебном круге посмотреть правильность выполнения технику попеременно двухшажного хода без палок (выборочно оценить). Закрепить технику спуска в высокой стойке. Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». |
|
|
| **55** | Игра «Пройди в ворота». |
|
|  | |
| **56** | Попеременно двухшажный ход с палками. | Закрепить технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км в медленном ртемпе. |  | |
|  | |
|  |  | |
| **57** | Попеременно двухшажный ход с палками. | Совершенствовать технику попеременно двухшажного хода с палками.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью |  | |
|  | |
|  | |
| **58** | Различные эстафеты. | Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками. Различные эстафеты.  Пройти дистанцию 1,5 км со средней скоростью |  | |
|  | |
| Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности.  Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей. |  | |
| **59** | Игра «Пройди в ворота». | Совершенствовать технику спуска в высокой стойке и подъем «лесенкой». Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота». |  | |
|  | |
|  | |
| **60** | Игра «Пройди в ворота». Эстафеты. |  | |
|  | |
|  | |
| **61** | Игра «Пройди в ворота». Эстафеты. |  | |
|  | |
|  | |
| **62** | Повторение попеременно двухшажного хода. | На учебном круге повторение попеременно двухшажный ход. Провести игру «Вызов номеров» с пробеганием дистанции (туда и обратно) до 50м (1-2 раза).  Медленно пройти дистанцию до 2км. |  | |
|  | |
|  | |
| **63** | Повторение попеременно двухшажного хода. |  | |
|  | |
|  | |
| **64** | Повторение попеременно двухшажного хода. |  | |
|  | |
|  | |
| **65** | Круговая эстафета с этапом не менее100м. | Провести круговую эстафету с этапом не менее100м.  Продолжить развитие скоростной выносливости – пройти дистанцию 2км со средней скоростью. |  | |
|  | |
|  | |
| **66** | Круговая эстафета с этапом не менее100м. |  | |
|  | |
|  | |
| **67** | Круговая эстафета с этапом не менее100м. |  | |
|  | |
|  | |
| **68** | Контрольный забег на дистанцию 1000м. | Провести разминку на учебном круге с палками.  Провести контрольный забег на дистанцию 1000 |  | |
|  | |
|  | |

**Просвещение» 2019г.**

**Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 3 класса « Физическая культура» Москва «**

Интернет ресурсы:

**fizkultura**-**na5**.ru

**Учебно-практическое оборудование**

1. Стенка гимнастическая

2. Мячи для метания

3. Палка гимнастическая

4. Скакалка

5. Мат гимнастический

6. Канат

7. Обруч

8. Секундомер

9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

10. Мячи резиновые разных диаметров

11.Аптечка