

1. Пояснительная записка 3 класс

Целью рабочей программы по физической культуре является формирование у учащихся Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования»), примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А.Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся 3 классов основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

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

2. Общая характеристика учебного предмета

Структура в предлагаемой программе задаётся в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих **учебных разделов**:

«Знания о физической культуре»,

«Способы двигательной деятельности»

«Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знание о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Раздел «Физическое совершенствование» ориентирован на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами:

- «Гимнастика с основами акробатики»,
- «Легкая атлетика»,
- «Подвижные и спортивные игры»

При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Планирование результатов обучения (УУД)

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

- Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:
- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- 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 учётом требований её 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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

4.Содержание программы

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Спортивно-оздоровительная деятельность:

-Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, за висом одной и двумя ногами (с помощью).

- Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

- Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

- Общеразвивающие физические упражнения на материале гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, подвижных и спортивных игр: развитие гибкости, координации, быстроты, выносливости, силовых способностей, формирование осанки.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 3 классе по 3 часа в неделю. Общий объем учебного времени составляет 102 часов. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходить за рамки Требований Государственного стандарта.

Использовании всего периода обучения программа является оправданным, поскольку позволяет учителю физической культуры на протяжении всего периода обучения осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учётом индивидуальных возрастных и особенности полового развития каждого ученика.

Учитель вправе самостоятельно разрабатывать индивидуальные возрастные шкалы требований (контрольные задания) и в соответствии с ними оценивать успеваемость учащихся.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы	Всего часов
1	Легкая атлетика	21
2	Кроссовая подготовка	21
3	Гимнастика	23
4	Лыжные гонки	16
5	Подвижные и спортивные игры	21
	Всего часов	102

5. Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс 102 часа (3ч. в неделю)

№ п/п	Наименование разделов, тем.	Кол. час.	Дата		Характеристика основных видов деятельности учащихся	Планируемые результаты (предметные УУД)	Форма контроля
			план	факт			
Легкая атлетика		11ч.					
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.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Познавательные: обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать ФК как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью.	Тематический.
2	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Прыжок в длину с места.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
3	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Метание мяча.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
4	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 60 м. Прыжок в длину	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м		Текущий
5	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.		Текущий
6	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.		Текущий
7	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги		Текущий

8	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; Обще учебные – использовать общие приемы решения поставленных задач; Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение	Текущий
9	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы .		Текущий
10	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Бег на 500 м.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы .		Текущий
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.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы.		Текущий
Кроссовая подготовка		14ч.					
12	Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; Познавательные: обще урочные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные:	Тематический.
13	Медленный бег. О.Р.У. Бег на 500 м. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, проявлять	Текущий
14	. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижные игры с элементами легкой атлетики.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	активность во взаимодействии для решения коммуникативных задач	Текущий

15	Медленный бег. О.Р.У. Бег на 1500 м	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;</p> <p>Познавательные: обще учебные – контролировать и оценивать результат и процесс деятельности.</p> <p>Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию</p>	Текущий	
16	Медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
17	Равномерный бег 5 мин. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
18	Равномерный бег 6 мин. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
19	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
20	Бег по пересеченной местности. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Попади в мяч».	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
21	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий	
22	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу;	Текущий
23	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Охотники и утки».	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Познавательные: обще учебные – контролировать и оценивать результат и процесс	Текущий

24	Бег по пересеченной местности. Строевые упражнения. О.Р.У. Эстафеты.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	деятельности. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию	Текущий
25	Бег по пересеченной местности. ОРУ. Развитие выносливости.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать ходьбу с бегом		Текущий
Гимнастика		23ч.					
26	ТБ на уроке по гимнастике. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Регулятивные: планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её решения	Тематический.
27	Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в висе стоя и лежа.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Познавательные: обще учебные – узнавать, называть и определять объекты т явления в соответствии с содержанием учебного материала Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути её достижения.	Текущий
28	О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Регулятивные: целеполагание – формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действий	Текущий
29	Строевые упражнения. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения в висе стоя и лежа.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.	Познавательные: обще учебные – определять где применяются действия с мячом; ставить, формулировать и решать проблемы Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы; управление	Текущий
30	Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в		Текущий

					комбинации		
31	Строевые упражнения О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения в вися стоя и лежа.	1			Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Текущий
32	О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися.		Текущий
33	О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Упражнения в вися стоя и лежа.	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися.		Текущий
34	Строевые упражнения О.Р.У. Поднимание и опускание туловища за 30 секунд.	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися		Текущий
35	О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнения на равновесие (на бревне).	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися		Текущий
36	О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье. Прыжки через скакалку.	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися		Текущий
37	Строевые упражнения О.Р.У. Лазанье по канату. Упражнения на равновесие (на бревне).	1			Уметь выполнять висы, подтягивание в вися		Текущий
38	Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке		Текущий
39	Строевые упражнения. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамье.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий
40	Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке		Текущий
41	Строевые упражнения О.Р.У. Упражнения на равновесие (на бревне).	1			Уметь лазать по гимнастической стенке, ходьба по бревну.	Регулятивные: планирование – выполнять действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации Познавательные: знаково-символические - использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач	Текущий
42	О.Р.У. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	1			Уметь подтягивание в вися на перекладине		Текущий
43	О.Р.У. Упражнения на гимнастической стенке. Прыжки через скакалку.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок		Текущий

--	--	--	--	--	--	--

44	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения.	1			Уметь выполнять акробатические упражнения.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний его временных характеристик Познавательные: информационные – анализ информации Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы необходимые для организации своей деятельности	Тематический.
45	О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок		Текущий
46	О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	1			Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок		Текущий
47	О.Р.У.. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	1			Уметь перелезание через стопку матов.		Текущий
48	О.Р.У. Упражнения на равновесие.	1			Уметь выполнять упражнения.		Текущий
	Лыжные гонки	16ч.					
49	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1			Знать: правила безопасного поведения на уроках физкультуры, при занятиях лыжной подготовки.		Текущий
50	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1			Уметь: в умеренном темпе двигаться по лыжне.		Текущий
51	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1			Уметь: скользить по лыжне с палками и без палок, двигаться скользящим шагом с палками	Текущий	
52	Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок).	1			Уметь: скользить по лыжне с палками и без палок, двигаться скользящим шагом с палками	Текущий	
53	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1			Уметь: бегать на лыжах с палками и без палок, держать равновесие. Правила обгона на лыжне.	Текущий	
54	Безопасное падение на лыжах.	1			Уметь: бегать на лыжах на дистанцию 1км.	Текущий	

	Повороты переступанием.					Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.	
55	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1			Уметь: Подниматься на склон и спускаться с него.		Текущий
56	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1			Уметь: Бегать на лыжах с палками и без. Первая помощь при лёгких степенях обморожения		Текущий
57	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1			Уметь: держать равновесие, скользить устойчиво по уклонной местности.		Текущий
58	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1			Уметь: держать равновесие, скользить устойчиво по уклонной местности.		Текущий
59	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1			Уметь: держать равновесие, скользить устойчиво по уклонной местности.		Текущий
60	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1			Уметь: бегать на лыжах на дистанции попеременным двухшажным ходом.		Текущий
61	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1			Уметь: попеременным двухшажным ходом.		Текущий
62	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.				Уметь: торможение «плугом» Прохождение дистанции в медленном темпе.		
63	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1			Уметь: торможение упором Подъем «лесенкой» Катание с горы.		Тематический.
64	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1			Уметь: подъем «ёлочкой».		текущий
	Подвижные игры на основе баскетбола	21ч.					текущий
65	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1			Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;		текущий

66	Строевые упражнения. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол	<p>Регулятивные: контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; использовать установленные правила в контроле способа .</p> <p>Познавательные: обще учебные – выбрать наиболее эффективные способы решения задач; узнавать, называть и определять объекты в соответствии с содержанием учебных предметов</p> <p>Коммуникативные: взаимодействие – формулировать собственное мнение; слушать собеседника, задавать вопросы, обращаться за помощью</p>	текущий
67	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.		Текущий.
68	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.		Текущий.
69	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте. Броски в цель.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол		Текущий.
70	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1			Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение играть в мини-баскетбол		Текущий.
71	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Передал – садись».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, играть в мини-баскетбол		Текущий.
73	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
74	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение.		Текущий.

75	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Передача мяча в колоннах».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий.
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, играть в мини-баскетбол.	Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень усвоения знаний его временных характеристик Познавательные: информационные – анализ информации.	Текущий.
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски в цель. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, играть в мини-баскетбол		Текущий.
78	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь владеть мячом: ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол		Текущий.
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой и левой рукой в движении. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Регулятивные: коррекция – адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок, вносить дополнения и изменения в способ действия Познавательные: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера Коммуникативные: управление коммуникацией – оценивать собственное проведение и проведение окружающих	Текущий.
80	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, ловля, ведение.		Текущий.
81	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, играть в мини-баскетбол		Текущий.
82	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.		Текущий.
83	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1			Уметь владеть мячом: держание, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
84	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, играть в мини-баскетбол.		Текущий.
85	Ведение на месте правой и левой рукой в движении. Броски в цель. ОРУ.	1			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		Текущий.
Кроссовая подготовка		7ч.					
86	Равномерный бег 3 минуты Развитие	1			Уметь пробегать в равномерном	Регулятивные: целеполагание –	Тематичес

	выносливости. Инструктаж по ТБ.				темпе 10 минут; чередовать ходьбу с бегом	формулировать и удерживать учебную задачу	кий.
87	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). ОРУ.	1			Уметь чередовать ходьбу с бегом	Познавательные: обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач; логические – подводить под понятия на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков	Текущий.
88	Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Развитие выносливости.	1			Уметь чередовать ходьбу с бегом	Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог	Текущий.
89	Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). ОРУ.	1			Уметь чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
90	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ.	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минут.		Текущий.
91	ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).	1			Уметь чередовать ходьбу с бегом		Текущий.
92	Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Игра «Пятнашки».	1			Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минут.		Текущий.
Легкая атлетика		10ч.					
93	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м. ОРУ. Инструктаж по ТБ.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Регулятивные: целеполагание – преобразовывать познавательную задачу в практическую	Тематический.
94	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. Игра «Пятнашки» ОРУ.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Познавательные: обще учебные – самостоятельно создавать алгоритмы действий при решении проблем.	Текущий.
95	Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в беге.	Коммуникативные: взаимодействия – строить понятные для высказывания партнера	Текущий.
96	Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 30 м.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и бег.		Текущий.
97	Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять пошаговый и итоговый результаты	Текущий.
98	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках.	Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий.
99	Прыжки с поворотом на 180. Прыжок в длину с разбега 3–5 шагов. Игра «К своим флажкам».	1			Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	Коммуникативные: инициативное сотрудничество .	Текущий.

100	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с 4–5 м. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Регулятивные: контроль и самоконтроль – осуществлять пошаговый и итоговый результаты	Текущий.
101	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места.	Познавательные: обще учебные – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель	Текущий.
102	Метание малого мяча на дальность отскока от пола и стены. ОРУ. Эстафеты.	1			Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – предлагать помощь в сотрудничестве.	Итоговый.

6. Контроль уровня обученности учащихся.

Формы обучения: фронтальный, групповые, индивидуальные.

Методы обучения

1.Словесные, наглядные, комплексные

2.Репродуктивные, объяснительно-иллюстративные, поисковые, проблемные (по характеру учебно-познавательной деятельности).

Используемые формы и методы проверки и оценки результатов обучения

Вид контроля: устные, практические, текущий, учетный без времени.

Формы контроля: игры, сдача нормативов.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11-12	9-10	7-8	9-10	7-8	5-6
Прыжок в длину с места см.	118-120	115-117	105-114	116-118	113-115	95-112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен.	Коснуться ладонями пола	Коснуться ладонями пола	Коснуться лбом колен.	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с.	6,2-5,0	6,7-6,3	7,2-7,0	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8

7. Перечень литературы и средств обучения.

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2012 г.

2. Физическая культура Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы Москва «Просвещение» 2013.

Методы проведения занятий разнообразны: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

3. Материально-техническое обеспечение предмета.

4. Маты, гимнастическая скамейка, шведская стенка, обручи, скакалки, козёл, мячи (волейбольный, футбольный, баскетбольный), малые мячи для метания. Диски с музыкальными произведениями для физической разминки.