

« Рассмотрено»
Руководитель ШМО:
_____ /Биколов Р.М./

Протокол №1
от «28 » августа 2017 г.

« Согласовано».
Зам. директора по УВР
МБОУ «Старомокшинская СОШ
им.В.Ф.Тарасова»: _____ /Козлова Н.В./

« 29 » августа 2017 г.

«Утверждаю»
Директор МБОУ «Старомокшинская СОШ
им.В.Ф.Тарасова»: _____
/Шарафутдинов Р.Г./

Приказ № 210 от « 29» августа 2017 г.

**Рабочая программа
по физической культуре
3 а класс**

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
Аксубаевского муниципального района РТ

Биколов Раис Мурзаевич
/учитель высшей квалификационной категории/

Рассмотрена и принята на заседании
педагогического совета.
Протокол №2 от 29 августа 2017 года

Срок реализации:2017 -2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г;
- Примерная программа по предмету: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» пр. № 193 от 01.09.2015 г.
- Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» на 2017-2018 учебный год , утверждённым приказом №195 от 16.08.2017 г.
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в соответствии с ФГОС, приказ № 225 от 01.09.2016 года

Задачи физического воспитания учащихся 3 класса направлены:

- на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработку представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;

Общая характеристика курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). 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.

Описание места учебного курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

по физической культуре в 3 классе
МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова»
на 2017-2018 учебный год

Учитель: *Бикулов Раис Мупзаевич*

Количество часов: в неделю - 3, в год –102

Рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ №373 от 06.10.2009г;
- Примерная программа по предмету: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012).
- Образовательной программы начального общего образования МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» пр. № 193 от 01.09.2015 г.
- Учебного плана МБОУ «Старомокшинская СОШ имени В.Ф.Тарасова» на 2017-2018 учебный год, утверждённым приказом №195 от 16.08.2017 г.
- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, в соответствии с ФГОС, приказ № 225 от 01.09.2016 года

Цель изучения предмета: Укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми. Овладение школой движений.

Требования к результатам освоения учащимися программы: Формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования. Умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры. Измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела).

Программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит знания о роли физической культуры в укреплении здоровья, простейшие способы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой в режиме учебного дня и активного

отдыха, комплексы оздоровительной корригирующей гимнастики, общеразвивающих и общеукрепляющих упражнений. Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения 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».

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.

Содержание учебного предмета

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

3 классы. Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2. Социально-психологические основы.

Зклассы. Комплексы упражнений на развитие физических качеств и правила их выполнения. Обучение движениям. Эмоции и их регулирование в процессе занятий физическими упражнениями. Выполнение жизненно важных навыков различными способами и с изменением амплитуды, Контроль за правильностью выполнения физических упражнений, тестирование физических качеств.

1.3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

Зклассы. Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умение: расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений. Тестирование физических способностей.

1.4. Подвижные игры.

3 классы. Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

1.5. Гимнастика с элементами акробатики.

Зклассы. Название снарядов и гимнастических элементов. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

1.6. Легкоатлетические упражнения.

Зклассы. Понятие *эстафета*. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятия о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревновании в прыжках, беге и метании. Техника безопасности на уроках.

1.7. Плавание.

3 классы. Специальные плавательные упражнения. Движения рук и ног при плавании способами кроль на груди, кроль на спине или брасс. Названия плавательных упражнений, способов плавания. Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведение в экстремальной ситуации.

Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		III	
1	2	3	
1	Базовая часть	78	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Подвижные игры	18	
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	
1.5	Лыжная подготовка	21	
2	Вариативная часть	27	
2.1	Плавание	6	
2.2	Подвижные игры с элементами баскетбола	12	
2.3	Подвижные игры с элементами мини-футбола	9	
	Итого	105	

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности.

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной	Планируемые результаты освоения материала	Вид контроля	Д/з	Дата проведения	
								план	факт
	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Легкая атлетика (11 ч)

1	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ.	1	Вводный	Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ.	<i>Знать:</i> о Роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Повторить правила по ТБ		
2	Ходьба через препятствия.	1	Комбинированный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать:</i> технику ускорения, ходьбы <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
3	Олимпийские игры: история возникновения. Бег 60 м.	1	Комбинированный	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	<i>Знать</i> технику движений при ходьбе и беге <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
4	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Игра «Команда быстроногих»	1	Комбинированный	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> о достижениях отечественных и зарубежных спортсменов на Олимпийских играх. <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
5	Тестирование физических качеств. Бег 30 м (КДП)	1	Учетный	Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш».	<i>Знать</i> технику бега на короткие дистанции <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробежать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		

Прыжки (3ч)

6	Прыжки с места.	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье.	<i>Знать</i> технику прыжка в длину с места <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Повторить технику прыжка		
7	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и курь». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику разбега <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Совершенствовать технику прыжка		
8	Многоскоки.	1	Соревнования	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках.	<i>Знать</i> технику выполнения многоскоков <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Совершенствовать технику прыжка		

Метание (3ч)

9	Метание малого мяча на дальность.	1	Изучение нового материала	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Знать</i> основные движения при метании <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Повторить технику метания		
10	Метание в цель.	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		
11	Метание набивного мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение.	<i>Знать</i> основные движения при метании <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель	Текущий	Совершенствовать технику метания		

Подвижные игры (13 ч)

12	<i>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</i> Игры.	1	Комбинированный	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова». «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать:</i> Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Повторить правила по ТБ.		
13	Игры «Удочка», «Заяц без логова».	1	Совершенствования			Текущий	Выполнить ОРУ		
14	<i>Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка.</i> Эстафеты.	1	Совершенствования	Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> понятие двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
15	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки».	1	Комбинированный			Текущий	Выполнить ОРУ		
16	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами.	1	Совершенствования	ОРУ в движении. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ.		
17	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
18	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Наступление». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		

19	<i>Основные этапы развития физической культуры в России. Игры</i>	1	Совершенствования	Основные этапы развития физической культуры в России. ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> основные этапы развития физической культуры в России. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
20	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Соревнования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
21	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику двигательных действий <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
22	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву».	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> технику двигательных действий <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
23	<i>Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Эстафеты.</i>	1	Совершенствования	Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	<i>Знать</i> Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
24	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	Комбинированный	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
Плавание (3 ч)									
25	Кроль на груди	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать</i> технику работы рук <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Повторить правила по ТБ.		
26	Плавание кролем на груди	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на груди	<i>Знать</i> технику работы ног <i>Уметь:</i> плавать кролем на груди	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
27	Кроль на спине.	1	Изучение нового материала	Техника плавания способом кроль на спине.	<i>Знать</i> понятие координации <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
Гимнастика (18 ч)									
Акробатика. Строевые упражнения (6ч)									

28	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Группировка. Кувырок вперед.	1	Изучение нового материала	Правила по ТБ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику группировки <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед		
29	Стойка на лопатках.	1	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику выполнения стойки на лопатках <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать стойку на лопатках		
30	Мост из положения лежа.	1	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику моста <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать мост		
31	Строевые упражнения. 2-3 кувырка вперед слитно.	1	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику выполнения кувырков слитно <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать 2-3 кувырка вперед слитно		
32	Акробатические элементы.	1	Совершенствования	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику акробатических элементов <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	Текущий	Совершенствовать кувырок вперед		
33	Акробатические элементы.	1	Учетный			Оценка техники выполнения комбинации	Совершенствовать кувырок вперед		
Висы. Строевые упражнения (6 ч)									
34	Перестроения. Вис.	1	Изучение нового материала	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<i>Знать</i> технику перестроения <i>Уметь:</i> выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висте	Текущий	Отжимание 4-6 раз		

35	Висы. Подтягивание (КДП)	1	Комбинированный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	<i>Знать</i> технику хвата <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Выполнить упражнения в упоре лежа		
36	Упражнения на гимнастической скамейке	1	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Знать</i> технику хвата <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Отжимание 4-6 раз		
37	Перестроения. Висы. Вис на согнутых руках. Перестроения.	1	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<i>Знать</i> технику перестроения <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Отжимание 4-6 раз		
38	Вис на согнутых руках. Перестроения.	1	Совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей	<i>Знать</i> технику строевых команд <i>Уметь</i> : выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе	Текущий	Подтягивание 2-5 раз		
39	Тест на гибкость (КДП)	1	Учетный			Поточный	Подтягивание 2-5 раз		
Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 ч)									
40	Ходьба по бревну. Лазание по шведской стенке.	1	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по шведской стенке. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания одноименным и разноименным способом <i>Уметь</i> : лазать по гимнастической стенке	Текущий	Совершенствовать технику передвижения		
41	Ходьба по бревну. Лазание по шведской стенке.	1	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по шведской стенке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания одноименным и разноименным способом <i>Уметь</i> : лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
42	Лазание одноименным и разноименным способами.	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по шведской стенке. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику лазания одноименным и разноименным способом <i>Уметь</i> : лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		

43	Перелезание. Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику перелезания через гимнастического коня <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке.	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
44	Лазание. Опорный прыжок.	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику перелезания через гимнастического коня <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ в движении		
45	Опорный прыжок.	1	Совершенствования	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Опорный прыжок на стопку матов. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику опорного прыжка <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Текущий	Выполнить комплекс ОРУ		

Плавание (3 ч)

46	Плавание кролем на спине.	1	Изучение нового материала	Плавание «по разделениям» и в полной координации способами кроль на спине. Игра «Волейбол по кругу»	<i>Знать</i> технику движения рук <i>Уметь:</i> плавать кролем на спине	Текущий	Совершенствовать технику способа «кроль»		
47	Старты с тумбочки	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Водолазы».	<i>Знать</i> технику старта и поворота <i>Уметь:</i> стартовать с тумбочки	Текущий	Совершенствовать технику старта		
48	Старты из воды	1	Изучение нового материала	Старты и повороты при плавании кролем на груди и спине. Игра «Водолазы».	<i>Знать</i> технику старта из воды <i>Уметь:</i> стартовать из воды	Текущий	Совершенствовать технику старта		

Лыжная подготовка (21 ч)

Лыжный спорт

49	Правила по ТБ. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	1	Вводный урок	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами на руках. Выполнение команд «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «Вольно». Переноска лыж способом под руку, надевание лыж. Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение ступающим шагом 25-30 м.	<i>Знать:</i> правила Т\б, <i>Уметь:</i> правильно выполнять упражнения с лыжами на руках, переноску лыж, повороты на лыжах.	Текущий	Повторить правила по ТБ.		
----	--	---	--------------	---	---	---------	--------------------------	--	--

50	Скользкий шаг. Ступающий шаг.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за учителем. Игра «Кто быстрее». Поворот на месте переступанием вокруг пяток лыж.	<i>Знать</i> технику скользящего шага <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км		
51	Ступающий шаг.	1	Комбинированный	Ступающий шаг: упр-я –перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком вправо и влево. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	<i>Знать</i> технику ступающего шага <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать скользящий шаг, 1 км		
52	Чередование лыжных ходов.	1	Комбинированный	Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Кто быстрее».	<i>Знать</i> технику смены лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подводящие упражнения		
53	Скольжение на одной лыже.	1	Комбинированный	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	<i>Знать</i> технику длительного скольжения на одной лыже <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать скольжение на одной лыже		
54	Передвижение под уклон. Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Комбинированный	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок; передвижение скользящим шагом размеченной ориентирами.	<i>Знать</i> технику передвижения под пологий уклон <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем «лесенкой»		
55	Подъем ступающим шагом. Спуск в основной стойке.	1	Совершенствования	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м;Поворот переступанием вокруг пяток лыж- индивидуально оценить. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику подъема и спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем ступающим шагом		
56	Подъем «елочкой».	1	Комбинированный	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, «елочкой», спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику подъема «елочкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»		
57	Прохождение дистанции 500 м Прохождение дистанции 1000 м	1	Комбинированный	Спуск в основной стойке. Прохождение скользящим шагом с палками до 500-800 м в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем «елочкой»		

58	Прохождение дистанции 1000 м	1	Изучение нового материала	Спуск в основной стойке на оценку. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спусков на лыжах различными способами различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
59	Прохождение дистанции 1000 м	1	Совершенствования	Скользкий шаг с палками на отрезке до 100 м . Спуски и подъемы, прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику спуска и подъема на лыжах различными способами	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
60	Игры на лыжах.	1	Комбинированный	Равномерное передвижение скользящим шагом с палками. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами.	Текущий	Прохождение дистанции 1 км		
61	Лыжные ходы. Попеременный двухшажный ход.	1	Зачетный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на лыжные палки; спуск в основной стойке.	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений, поворотов, спусков на лыжах различными способами	Контр.норматив	Прохождение дистанции 1 км		
62	Попеременный двухшажный ход.	1	Комбинированный	Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: согласованность движений рук и ног. Передвижение 30-50 м. спуск в основной стойке, подъем «лесенкой».	<i>Знать</i> технику согласованности работы рук и ног <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
63	Посадка лыжника.	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: посадка лыжника ; согласованность движений рук и ног - упражнения. Передвижение 50-100 м без палок.	<i>Знать</i> термин посадка лыжника <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
64	Попеременный двухшажный ход. Игры на горке. Подъем «лесенкой»	1	Комбинированный	Попеременный двухшажный ход: подводящие упражнения, передвижение без палок по учебной лыжне.	<i>Знать</i> технику лыжных ходов <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный двухшажный ход		
65	Игры на горке. Подъем «лесенкой»	1	Комбинированный	Передвижение по учебной лыжне попеременным 2-ух ш. ходом. Игры на горке: «смелее с горки», «не задень.Подъем «лесенкой».	<i>Знать</i> технику подъема «лесенкой» <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать подъем «лесенкой»		
66	Спуск в основной стойке.	1	Изучение нового материала	Передвижение попеременным 2-ух ш. ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: в основной стойке.	<i>Знать</i> технику спуска <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать спуск в основной стойке		

67	Торможение падением.	1	Комбинированный	Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке и торможение падением. Игра «с горки на горку». Прохождение дистанции 1 км попеременным 2-ух ш. ходом в умеренном темпе.	<i>Знать</i> технику торможения падением <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать торможение падением		
68	Прохождение дистанции 1500 м	1	Учетный	Равномерное передвижение попеременным 2-ух шажным. ходом 1500 м.	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику передвижений на лыжах различными способами	Без учета времени	Совершенствовать лыжные ходы		
69	Эстафеты на лыжах	1	Соревнования	Подъем «полуелочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке. Эстафета на лыжах.	<i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> правильно выполнять технику преодоления подъема на лыжах различными способами	Текущий	Совершенствовать попеременный и двухшажный ход		

Подвижные игры (5ч)

70	.Контроль за индивидуальным физическим развитием. Игры.	1	Комбинированный	Контроль за индивидуальным физическим развитием ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> Контроль за индивидуальным физическим развитием <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
71	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
72	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила игр <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Выполнить ОРУ		
73	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты.	1	Совершенствования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила по ТБ. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Повторить правила по Т. Б.		
74	ОРУ. Эстафеты.	1	Соревнования	ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<i>Знать</i> правила соревнований <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Текущий	Повторить правила по Т. Б.		

Подвижные игры на основе баскетбола (12 ч)

75	Ловля и передача мяча.	1	Изучение нового материала	Правила по Т. Б. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> технику передачи <i>Уметь:</i> владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр;	Текущий	Повторить правила по Т.Б.		
----	------------------------	---	---------------------------	---	---	---------	---------------------------	--	--

76	Ведение мяча на месте.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> технику дриблинга <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
77	Дриблинг мяча	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
78	Броски в цель.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом. Броски в цель (<i>щит</i>). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> технику броска <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
79	Элементы баскетбола.	1	Комбинированный			Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
80-81	Бросок двумя руками от груди.	2	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> технику броска <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
82	Ведение мяча в движении.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> технику ведения в движении <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр;	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча в движении		
83-84	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	2	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
85	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику ведения мяча на месте		
86	Элементы баскетбола. Игра мини-баскетбол.	1	Комбинированный	Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (<i>левой</i>) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	<i>Знать</i> правила игры <i>Уметь</i> : владеть мячом (<i>держат</i> ь, <i>передавать на расстояние, ловля, ведение, броски</i>) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Текущий	Совершенствовать технику элементов баскетбола		

Подвижные игры на основе мини-футбола (9ч)

87	Бег и старт.	1	Изучение нового материала	Специально-беговые и прыжковые упражнения, бег с изменением скорости и направления движения, старты из различных п.п. 4-6х10м, бег в гору и под гору. Игра «Догони мяч».	<i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать специально-беговые упражнения		
88	Удары по мячу	1	Изучение нового материала	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы, Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Игра «Кто вперед»	<i>Знать</i> правила удара <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой.	Текущий	Совершенствовать технику ударов		
89	Ведение и остановка мяча	1	Изучение нового материала	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег 500-800 м, бег 30м, 60м на скорость. Игра «кто быстрее»	<i>Знать</i> технику ведения и остановки <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать технику остановки		
90	Жонглирование	1	Изучение нового материала	Упражнения на развитие силы. Игры-эстафеты.	<i>Знать</i> правила передачи <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать технику остановки		
91	Основы игры вратаря	1	Изучение нового материала	Прыжок в длину с места на дальность, метание ф/б и теннисного мячей на дальность, линейные эстафеты.	<i>Знать правила вратаря</i> <i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой,	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
92-93	Остановки мяча подошвой. Игра в мини-футбол	2	Совершенствования	Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег. Игры-эстафеты.	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать технику передачи		
94	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать удары по мячу		
95	Игра в мини-футбол	1	Совершенствования	Удары по неподвижному мячу внутренней частью стопы. Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча по прямой шагом и бегом, остановки мяча подошвой, переменный бег	<i>Уметь:</i> передавать, останавливать и вести мяч по прямой, <i>Знать</i> правила дыхания во время занятий физическими упражнениями	Текущий	Совершенствовать удары по мячу		

Легкая атлетика 10 (ч)

Ходьба и бег (4ч)

96	Соблюдением режимов физической нагрузки. Ходьба и бег.	1	Комбинированный	Соблюдением режимов физической нагрузки. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> режим физической нагрузки <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Повторить правила по Т. Б.		
----	--	---	-----------------	---	--	---------	----------------------------	--	--

97	Встречная эстафета	1	Комбинированный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). 1000 м. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику распределения сил <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику ходьбы		
98	Бег с максимальной скоростью (60 м).	1	Комбинированный	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	<i>Знать</i> технику ускорения <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Текущий	Совершенствовать технику бега		
99	30 м (КДП)	1	Учетный	Бег на результат (30 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	<i>Знать</i> технику дыхания <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60 м)	Поточный	Выполнить ОРУ		

Прыжки (3ч)

100	Прыжок в длину с места (КДП)	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику прыжка <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега.	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с места		
101	Прыжок в длину с разбега.	1	Комбинированный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику отталкивания <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега	Текущий	Совершенствовать технику прыжка с разбега		
102	Прыжок в высоту. Многоскоки.	1	Комбинированный	Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику движений в прыжках <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в высоту с разбега	Текущий	Совершенствовать технику многоскока		

Метание мяча(3 ч)

103	Метание малого мяча на дальность.	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику движений <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Совершенствовать технику метания		
104	Метание набивного мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Совершенствовать технику метания		
105	Метание мяча.	1	Комбинированный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать</i> технику метания <i>Уметь:</i> правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние	Текущий	Совершенствовать технику метания		

Планируемые результаты

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;
- уметь:
 - 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. 3).

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

. Демонстрировать.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с.	6,7	6,9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	135
	Сгибание рук в висе лежа, количество раз	4	8
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени	
Координация	Челночный бег 3 x 10 м/с	9,9	10,3

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

