РАССМОТРЕНО: Руководитель МО учителей эстетического цикла _____/Р.А.Гарифзянова Протокол №____ от « »_____2016г.	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по учебной работе _____\Р.К.Тагирова « »_____2016г.	УТВЕРЖДЕНО: Директор школы № 101 _____\Т.Н. Петрова Приказ №_____ « »_____2016г

Рабочая программа
по предмету физическая культура

МБОУ « Школа № 101 им. П.А. Полушкина» Советского района города Казани

Ермакова Н.Е., высшее квалификационная категория

Физическая культура 3аб классы

Рассмотрено на заседании
педагогического совета школы
Протокол №___от _____2016 г.

2016 - 2017 учебный год

Учебно-тематическое планирование

По физической культуре

Класс: 3аб

Количество часов:
Всего 102 часа, **в неделю** 3 часа

	1 четверть	II	III	IY	Год
Количество часов	27	21	30	24	102

Планирование составлено на основе
Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кл В.И.Лях, А.А. Зданевич Москва Просвещение 2013 г

Учебник: Учебник: Лях В. **И.** Физическая культура. **1-4**кл: учеб. для общеобразоват. учреждений. **М.:** Просвещение, **2015.**

Дополнительная литература
Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 1998.
Поурочные разработки по физической культуре К УМК В.И. Ляха-М.: ВАКО, 2015

Легкая атлетика в образовательных учреждениях Еремина Л.Г., Зиятдинова А.И., Вахитов И.Х.2013г.
Е.Р.Яхонтов, Л.С. Кит Индивидуальные упражнения баскетболиста М.:

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС НОО, основана на программе по предметной линии учебников В.И.Ляха и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура 1-4 классы» (М.: Просвещение).

Рабочая программа по учебному предмету « Физическая культура» составлена на основе:

1. Федерального Закона Российской Федерации №273-ФЗ от 29.12.2012г. «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
3. Основной образовательной программы начального общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №101 им. П.А. Полушкина» Советского района города Казани, которая составлена
   на основе Примерной основной образовательной программы начального общего образования
4. Примерной программы начального общего образования по физической культуре
5. Положения о порядке разработки, рассмотрения и утверждения рабочих учебных программ, реализуемых в МБОУ «Школа №101 им. П.А. Полушкина» Советского района города Казани.
6. Учебного плана муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Школа №101 им. П.А. Полушкина» Советского района города Казани на 2016-2017 учебный год
7. Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2013).

Общая характеристика предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня (физкультминутки, зарядки и т. п.) и второй половины дня (гимнастика, подвижные игры во второй половине дня), внеклассной работой по физической культуре (спортивные секции, группы ОФП), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, спортивные праздники, походы и т. п.) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

При создании данной программы учитывалось, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных, способностей ребенка.
Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и её влиянии на развитие человека.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.
Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных **задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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 определенные 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, двигатель
ной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

Законе РФ «Об образовании»;

Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
примерной программе начального общего образования;
приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится: 99 часов в 1 классе, 102 часа в 2-4 классах в год. Общий объём учебного времени составляет 405 часов. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен 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».

Результаты освоения предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 4 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- ✓ формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ✓ формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- ✓ развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- ✓ развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- ✓ развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- ✓ формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- ✓ формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3-го года обучения.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:
по разделу ***«Знания о физической культуре»*** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;

по разделу ***«Гимнастика с элементами акробатики»*** — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом одной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, массажными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на развитие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;

по разделу ***«Легкая атлетика»*** — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;

по разделу ***«Лыжная подготовка»*** — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км, играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу ***«Подвижные и спортивные игры»*** **—** выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «Салки — дайруку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Анти вышибалы», «Защита стойки», «Капитаны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фигурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешочкомна голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Распределение учебных часов по разделам программы

№ п/п	**Разделы учебного предмета, курса**	**Количество часов**
1	**Знания о физической культуре.**	5
2	**Укрепление здоровья и личная гигиена**	В процессе урока
3	Гимнастика с элементами акробатики	30
4	Легкая атлетика	25
5	Лыжная подготовка	22
6	Плавание	2
7	Подвижные и спортивные игры	18
	Общее количество часов	**Итого 102 часа**

Содержание программы

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.
Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.
Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Знания о физической культуре.

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Виды физических упражнений: подводящие, общеразвивающие, соревновательные. Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения.
Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.

Способы физкультурной деятельности.

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.
Выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом в движении.

Легкая атлетика.
Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с преодолением 3-4 препятствий.
Беговая подготовка: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений, с разным положением рук; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, с коротким, средним и длинным шагом, с высоким подниманием бедра, движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), с преодолением препятствий; с изменением длины и частоты шагов, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад высокий старт с последующим стартовым ускорением, эстафеты с бегом на скорость, равномерный медленный до 6-8 мин, бег с ускорением от 40 до 60 м.
Броски и метание мяча большого мяча снизу из положения стоя и сидя, набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх, на дальность двумя руками из-за головы, от груди; метание малого мяча с места на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель. Комплексы упражнений с малым мячом
Прыжковая подготовка: на заданную длину по ориентирам: на расстояние 60-110 см в полосу приземления, чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); высоту с прямого и бокового разбега; многоразовые: тройные и пятерные; через скакалку.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, , попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступаниеми прыжком, подъем на склон «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой», спуск со склонав основной стойке и в низкой стойке, «тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты»и «Подними предмет».

Плавание.

Знать правила поведения на воде, технику плавания кролем на груди и кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

Выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играт в подвижные игры «,Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Салки с домиками», «бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами»,»Вышибалы», «Вышибалы с ранением», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Осада города», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Салки и мяч», «Катание колеса», «Пионербол», «Точно в цель», «Командные хвостики», «Ножной мяч», играть в спортивные игры(футбол, баскетбол,гандбол).

В связи с неблагоприятными природными условиями уроки, отведенные на лыжную подготовку, проводятся в спортивном зале. Техника лыжных ходов проводятся при помощи имитации движений, подкрепляется теоретическими сведениями, показом презентаций учащихся с докладом по данной теме.

При составлении тематического планирования предусматривается подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) нормативов ГТО.

Планируемые результаты изучения учебного курса

В результате учащиеся научатся:

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах, перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

Учащиеся получат возможность научиться:
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатическмие комбинации;
- выполнять передвижения на лыжах;
- играть в баскетбол, футбол, пионербол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- плавать, в том числе спортивными способами.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

Демонстрировать уровни двигательной подготовленности:

Контрольные упражнения

оценки / **упражнения**	**мальчики**			**девочки**		
	5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
Прыжок в длину с места (см)	175	130-174	120-129	160	159-135	110-134
Метание набивного мяча (см)	360	270	220	345	265	215
«Челночный бег» 3х10 м (сек.)	8.8	8.9-99	10.0-10.2	9.3	9.4-10.3	10.4-10.8
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	60	50	40	90	40	25
Поднимание туловища за 1 мин.	36	30	24	25	20	15
Наклон вперёд сидя (см)	+9	+5	+3	+12	+9	+6
Бег 30 м (сек)	5.1	5.2-67	6.8	5.3	5.4-6.9	7.0
Метание малого мяча 150г (м)	30	25	22	16	14	12

Подтягивание в висе (раз)	5	3	1	12	6	5
Ходьба на лыжах 1 км.	6.45	7.45	8.18	7.30	8.20	8.40
Многоскоки (8 прыжков) (м)	12.5	9	6	12.1	8.8	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	16	12	9	12	7	5
Кросс 1000 м.	4.50	4.51-6.10	6.11-6.30	6.00	6.01-6.30	6.31-6.50

Техника безопасности на уроках физической культуры.

Правила безопасности занятий физической культуры являются обязательными при организации и проведении учебных, внеклассных и внешкольных мероприятий по физической культуре и спорту в образовательных организациях.

Перед проведением первого урока в новом учебном году проводится инструктаж по мерам безопасности с учащимися. Инструктажи по охране труда с обучающимися проводятся в следующем порядке:

- вводный инструктаж проводится с вновь прибывшими учащимися один раз за время обучения;
-инструктаж на рабочем месте (в спортзале, на площадке вне помещения) – первое занятие в I четверти в сентябре, первое занятие в III четверти и инструктаж по видам спорта, которые запланированы в этих четвертях.
- во II и IV четвертях, когда учащиеся переходят заниматься со спортивных площадок в спортивный зал, с ними проводится повторный инструктаж на рабочем месте и доводится до сведения инструкция по виду спорта.

Порядок действий в случае, если учащийся во время учебного процесса получил травму:

-оказать первую медицинскую помощь;
-доставить пострадавшего в лечебное учреждение;
-немедленно сообщить о несчастном случае руководителю учреждения и родителям пострадавшего;

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование - безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Бревно гимнастическое напольное
- Скамейки гимнастические
- Козел гимнастический
- Канат для лазанья
- Перекладина навесная
- Стенка гимнастическая
- Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, теннисные
- Палки гимнастические
- Скакалки
- Маты гимнастические
- Мост гимнастический подкидной
- Кегли
- Конусы
- Обручи гимнастические
- Флажки стартовые
- Рулетка измерительная
- Набор инструментов для подготовки прыжковых ям

- Лыжи (с креплениями и палками)
- Щиты с баскетбольными кольцами
- Сетка волейбольная
- Жилетки игровые
- Гандбольные ворота
- Аптечка медицинская

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:
старт не из требуемого положения;
отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Календарно-тематическое планирование по ФГОС для 3 класса I четверть 27 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения	
					план	факт
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры Инструктаж по ТБ.	1	комбинированный	Повторить понятия: «шеренга» и «колонна», выполнить организационно-методические указания, вспомнить специальные беговые упражнения, упражнения для развития скорости, провести инструктаж по технике безопасности.	1.09-3.09	3 а 3 б
2	Развитие скоростных способностей. Тестирование Бег 30м.	1	Комбинированный	Повторить понятия «шеренга» и «колонна», выполнять специальные беговые упражнения, выполнять высокий и низкий старты, уметь пробегать 30 и 60 м., правильно финишировать	1.09-3.09	3 а 3 б
3	Развитие скоростных способностей, спринтерский бег, эстафетный бег	1	Комбинированный	Выполнять разминку в движении, повторить высокий старт, эстафетный бег, провести беседу о влиянии легкоатлетических упражнений на здоровье	1.09-3.09	3а 3 б

4	Развитие скоростных способностей. **Стартовое тестирование бега на 30м.** Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить беговую разминку, провести тестирование бега на 30 м с высокого старта. Прыгать в длину с места, провести беседу о влиянии легкоатлетических упражнений на различные системы организма	5.09-10.09	3 а 3 б
5	Развитие выносливости, бег 1000 м	1	Комбинированный	Провести ОРУ в движении, выполнить СБУ в движении, рассказать о правилах дыхания и распределения сил при пробегании дистанции 1000 м., правилах восстановления после пробегания дистанции.	5.09-10.09	3 а 3 б
6	Развитие выносливости, метание мяча в горизонтальную цель, бег 1000 м. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Выполнить ОРУ в движении, СБУ в движении, рассказать о правилах дыхания и распределения сил при пробегании дистанции 1000 м., правилах метания в горизонтальную цель	5.09-10.09	3 а 3 б

7	Развитие выносливости, метание мяча на дальность.	1	Комбинированный	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений, разучить метание мяча, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	12.09-17.09	3 а 3 б
8	Развитие выносливости, метание мяча на дальность, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	Комбинированный	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений, повторить метание мяча, играть в подвижную игру «Командные хвостики», провести эстафеты с передачей эстафетной палочки.	12.09-17.09	3 а 3 б
9	Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении, повторить понятия, обозначающие физические качества, разучить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», разучить правила подвижной игры «Флаг на башне»	12.09-17.09	3 а 3 б

10	Прыжок в длину с разбега	1	комбинированный	Повторить разминку в движении, проверить знания о физических качествах, повторить технику прыжка в длину с разбега, повторить подвижную игру «Флаг на башне»	19.09-24.09	3 а 3 б
11	Прыжок в длину с разбега на результат. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить разминку в движении, выполнить прыжки в длину с разбега на результат, провести подвижные игры «Салки» и «Флаг на башне»	19.09-24.09	3 а 3 б
12	Подвижные игры	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении, совершенствовать технику прыжка в длину с разбега на результат, провести подвижную игру по желанию учеников	19.09-24.09	3 а 3 б
13	Метание малого мяча, мешочка на точность. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Разучить разминку с малыми мячами, тестировать метания мешочка, малого мяча на точность, разучить правила подвижной игры «Бездомный заяц»	26.09-1.10	3 а 3 б

14	Наклона вперед из положения стоя. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Разучить разминку, направленную на развитие гибкости, тестировать наклон вперед из положения стоя, повторить подвижную игру «Бездомный заяц»	26.09-1.10	3 а 3 б
15	Поднимание туловища из положения лежа за 30 с. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Повторить разминку, направленную на развитие гибкости, тестировать подъем туловища из положения лежа за 30 с, повторить подвижную игру «Вышибалы	26.09-1.10	3 а 3 б
16	**Четвертное тестирование** по прыжкам в длину с места. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Разучить разминку, направленную на развитие координации движений, тестировать прыжки в длину с места, повторить подвижную игру «Волк во рву»	3.10-8.10	3 а 3 б
17	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Повторить разминку, направленную на развитие координации движений, тестировать подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, повторить подвижной игры «Вышибалы»	3.10-8.10	3 а 3 б

18	Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Разучить разминку у гимнастической стенки, выполнять подтягивание на высокой и низкой перекладине, разучить правила подвижной игры «Гуси-лебеди».	3.10-8.10	3 а 3 б
19	Подвижная игра «Перестрелка»	1	Комбинированный	Провести разминку с набивными мячами, разучить упражнения в подлезании, разучить правила подвижной игры «Перестрелка»	10.10-15.10	3 а 3 б
20	Ловля и броски малого мяча в парах Закаливание, основные принципы закаливания	1	Комбинированный	Провести беседу: «Знакомство с закаливанием, основными принципами закаливания», разучить разминку с малыми мячами, повторить упражнения в подлезании, повторить подвижной игры «Кот и мыши»	10.10-15.10	3 а 3 б
21	Ловля и броски малого мяча в парах	1	Комбинированный	Повторить разминку с малыми мячами, разучить броски и ловлю малого мяча в парах, разучить правила подвижной игры «Салки с резиновыми кружочками»	10.10-15.10	3 а 3 б

22	Ловля и броски малого мяча в парах	1	Комбинированный	Повторить разминкиус мячами в парах, разучить технику броска мяча в баскетбольное кольцо, повторить подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»	17.10-22.10	3 а 3 б
23	Ловля и броски малого мяча в парах	1	Комбинированный	Разучить разминку с мячом, повторить технику броска мяча в баскетбольное кольцо, играть в подвижную игру «Вышибалы»	17.10-22.10	3 а 3 б
24	Ловля и броски малого мяча в парах Скелет, внутренние органы, мышечная и кровеносная система человека. Артериальное давление и способы его измерения.	1	Комбинированный	Провести беседу: «Знакомство со способами измерения артериального давления, рассказать о скелете человека, внутренних органах ,мышечной и кровеносной системе человека». Разучить разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, разучить правила подвижной игры «Салки с резиновыми кольцами	17.10-22.10	3 а 3 б

25	Ведение мяча	1	Комбинированный	Повторить разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, провести подвижную игру «Командные хвостики»	24.10-29.10	3 а 3 б
26	Ведение мяча	1	Комбинированный	Повторить разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, играть в подвижную игру «Командные хвостики»	24.10-29.10	3 а 3 б
27	Ведение мяча. Подведение итогов четверти.	1	Комбинированный	Повторить разминку с мячами, совершенствовать технику ведения мяча, играть в подвижную игру «Командные хвостики». Подвести итоги четверти.	24.10-29.10	3 а 3 б

Календарно-тематическое планирование по ФГОС для 3 класса II четверть 21 час

№ урока	**Тема урока**	**Кол-во час**	**Тип урока**	**Виды деятельности (элементы содержания, контроль)**	**Дата проведения**	
					план	**факт**

1(28)	Ведение на месте. Броски в цель	1	Комбинированный	Выполнить разминку с баскетбольным мячом, ловить и передавать мяч в движении. Вести мяч на месте. Выполнять броски в цель (кольцо, щит, мишень).	7.11-12.11	3 а 3 б
2(29)	Ведение на месте и с продвижением по залу, с изменением частоты и высоты отскока. Броски в цель	1	Комбинированный	Выполнить разминку с баскетбольным мячом, ловить и передавать мяч в движении. Вести мяч на месте. Выполнять броски в цель (кольцо, щит, мишень).	7.11-12.11	3 а 3 б
3(30)	Ведение на месте и с продвижением по залу, с изменением частоты и высоты отскока. Броски мяча в цель – тестирование.	1	Комбинированный	Повторить разминку с баскетбольным мячом, повторить ловлю и передачу мяча в движении. Повторить ведение мяча на месте и с продвижением по залу, с изменением частоты и высоты отскока правой и левой рукой. Выполнять броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Играть в подвижную игру «Мяч соседу».	7.11-12.11	3а 3 б

4(31)	ТБ на уроках гимнастики. **Четвертное тестирование**: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	Контрольный	Провести разминку, направленную на развитие координационных способностей, выполнить четвертное тестирование по сгибанию и разгибанию рук в упоре лежа. Играть в подвижные игры.	14.11-19.11	3 а 3 б
5(32)	Прыжки через скакалку, вращение обруча.	1	Комбинированный	Провести разминку, направленную на развитие координационных способностей. Добиваться согласования в движении рук и ног в прыжках через скакалку, выполнять вращение обруча. Играть в подвижные игры.	14.11-19.11	3 а 3 б
6(33)	Стойка на лопатках, «мост»	1	Контрольный	Выполнять разминку, направ-ленную на сохранение правильной осанки, выполнять стойку на лопатках, «мост», играть в подвижную игру «Волшебные елочки»	14.11-19.11	3 а 3 б

7(34)	Кувырок вперед.	1	Комбинированный	Разучить разминка с гимнастической палкой, провести беседу об оказании первой помощи при травмах, выполнять стойку на лопатках; упражнения на внимание на матах; повторить технику выполнения кувырка вперед.	21.11-26.11	3 а 3 б
8(35)	Кувырок вперед с разбега и через препятствие	1	Комбинированный	Повторить разминку на матах, разучить технику выполнения кувырка вперед с разбега; технику кувырка вперед через препятствие.	21.11-26.11	3 а 3 б
9(36)	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	Комбинированный	Разучит разминку с массажны-ми мячами, повторить технику выполнения стойки на лопатках, повторить различные виды перелезаний, играть в подвижную игру «Удочка»	21.11-26.11	3 а 3 б
10(37)	Кувырок назад	1	Комбинированный	Повторить разминку на матах с резиновыми мячами, разучить технику кувырка назад, играть в подвижную игру «Удочка»	28.11-3.12	3 а 3 б

11(38)	Кувырки	1	Контрольный	Разучить разминку с массажными мячами «Ежик», совершенствовать технику выполнения кувырка вперед, повторить технику кувырка назад, разучить правила подвижной игры «Мяч в туннеле»	28.11-3.12	3 а 3 б
12(39)	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Комбинированный	Повторить разминку с массажными мячами, повторить различные варианты перелезаний, выполнять вис завесом одной и двумя ногами; упражнения на внимание; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.	28.11-3.12	3 а 3 б
13(40)	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	1	Комбинированный	Повторить разминку с массажными мячами, повторить различные варианты перелезаний, выполнять вис завесом одной и двумя ногами; упражнения на внимание; упражнения в равновесии на гимнастическом бревне..	5.12-10.12	3 а 3 б

14(41)	Круговая тренировка	1	Комбинированный	Повторить разминка со средними обручами, провести круговая тренировка, играть в подвижную игру «Удочка», «Мяч в туннеле».	5.12-10.12	3 а 3 б
15(42)	Круговая тренировка	1	Комбинированный	Повторить разминка со средними обручами, провести круговая тренировка, играть в подвижную игру «Удочка», «Мяч в туннеле».	5.12-10.12	3 а 3 б
16(43)	Лазание и перелезание. Прыжки в скакалку в тройках.	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Выполнять лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Выполнять прыжки в скакалку в тройках. Играть в подвижную игру «Иголочкаи ниточка».	12.12-17.12	3 а 3 б

17(44)	Лазание и перелезание. Прыжки в скакалку в тройках.	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении. Разучить лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе. Выполнять лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Выполнять прыжки в скакалку в тройках. Играть в подвижную игру «Иголочка и ниточка».	12.12-17.12	3 а 3 б
18(45)	Лазанье по канату и круговая тренировка, опорные прыжки через «козла».	1	контрольный	Повторить разминку с обручами в движении, выполнять лазание по канату, провести круговую тренировку, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове», выполнять опорные прыжки через «козла».	12.12-17.12	3 а 3 б
19(46)	Лазанье по канату и круговая тренировка, опорные прыжки через «козла».	1	Комбинированный	Повторить разминку с обручами в движении, выполнять лазание по канату, провести круговую тренировку, играть в подвижную игру «Ловишка с	19.12-24.12	3 а 3 б

				мешочком на голове», выполнять опорные прыжки через «козла».		
20(47)	Лазанье по канату и круговая тренировка, опорные прыжки через «козла».	1	Комбинированный	Повторить разминку с обручами в движении, выполнять лазание по канату, провести круговую тренировку, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове», выполнять опорные прыжки через «козла».	19.12-24.12	3 а 3 б
21(48)	Лазанье по канату и круговая тренировка, опорные прыжки через «козла». Подведение итогов четверти.	1	Комбинированный	Повторить разминку с обручами в движении, выполнять лазание по канату, провести круговую тренировку, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове», выполнять опорные прыжки через «козла». Подвести итоги четверти	19.12-24.12	3 а 3 б

Календарно-тематическое планирование по ФГОС для 3 класса III четверть 30 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения	
					план	факт
1(49)	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Т.Б. на уроках лыжной подготовки	*1*	Комбинированный	Рассказать об организационно - методических требованиях на уроках по лыжной подготовке, повторить ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок	9.01-14.01	3 а 3 б

2(50)	Ступающий и скользящий шаг с лыжными палками	*1*	Комбинированный	Повторить пристегивание креплений, передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторить технику передвижения скользящим и ступающим шагом с лыжными палками.	9.01-14.01	3 а 3 б
3(51)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, разучить технику поворота переступанием и прыжком на лыжах без палок и с палками.	9.01-14.01	3а 3 б
4(52)	Повороты переступанием и прыжком на лыжах	*1*	*Контрольный*	Повторить ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок и с палками, повторить технику поворота переступанием и прыжком на лыжах без палок и с палками.	16.01-21.01	3 а 3 б
5(53)	Попеременный двухшажный ход на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, повторить попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	16.01-21.01	3 а 3 б

6(54)	Попеременный двухшажный ход на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, повторить попеременный двухшажный ход на лыжах, ступающий и скользящий шаг на лыжах	16.01-21.01	З а З б
7(55)	Одновременный двухшажный ход на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, разучить технику одновременного двухшажного хода на лыжах, ступающего и скользящего шага на лыжах	23.01-28.01	З а З б
8(56)	Одновременный двухшажный ход на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить повороты на лыжах переступанием и прыжком, разучить технику одновременного двухшажного хода на лыжах, ступающего и скользящего шага на лыжах	23.01-28.01	З а З б
9(57)	Подъем на склон «полуелочкой» и спуск на лыжах	*1*	*Контрольный*	Повторить лыжные ходы, повторить подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	23.01-28.01	З а З б
10(58)	Подъем на склон «полуелочкой», «елочкой» и спуск на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить лыжные ходы, повторить подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона в основной стойке	30.01-4.02	З а З б

11(59)	Подъем «лесенкой», торможение «плугом на лыжах	*1*	Комбинированный	Повторить передвижение на лыжах различными ходами, повторить подъем на склон «елочкой» «полуелочкой», разучить подъем на склон «лесенкой», разучить торможение «плугом»	30.01-4.02	3 а 3 б
12(60)	Подъем «лесенкой», торможение «плугом на лыжах	*1*	*Контрольный*	Повторить передвижение на лыжах различными ходами, повторить подъем на склон «елочкой» «полуелочкой», разучить подъем на склон «лесенкой», разучить торможение «плугом»	30.01-4.02	3 а 3 б
13(61)	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	*1*	Комбинированный	Повторить передвижение на лыжах различными ходами, совершенствование техники спуска на лыжах «змейкой», повторить различные варианты подъема на склон, спуска со склона в основной стойке.	6.02-11.02	3 а 3 б
14(62)	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой»	*1*	Комбинированный	Повторить передвижение на лыжах различными ходами, совершенствование техники спуска на лыжах «змейкой», повторить различные варианты подъема на склон,	6.02-11.02	3 а 3 б

				спуска со склона в основной стойке.		
15(63)	Подвижная игра на лыжах «Накаты», подъемы и спуски с небольшого склона	*1*	Комбинированный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторить передвижения на лыжах до 1 км, разучить правила подвижной игры на лыжах «Накаты», повторить подъемы и спуски с горы	6.02-11.02	3 а 3 б
16(64)	Подвижная игра на лыжах «Накаты», подъемы и спуски с небольшого склона	*1*	Комбинированный	Совершенствовать технику передвижения на лыжах, повторить передвижения на лыжах до 1 км, разучить правила подвижной игры на лыжах «Накаты», повторить подъемы и спуски с горы	13.02-18.02	3 а 3 б
17(65)	**Четвертное тестирование**: бег на лыжах 1 км на время.	*1*	*Контрольный*	Повторить ранее изученные лыжные ходы, повторить повороты переступанием и прыжком. Выполнять бег на лыжах 1 км на время	13.02-18.02	3 а 3 б
18(66)	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах	*1*	*Контрольный*	Проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, выполнять подъемы и спуски с горы	13.02-18.02	3 а 3 б

19(67)	Т.Б. на занятиях мини-футболом. Ведение мяча, перемещения футболистов	*1*	Комбинированный	Провести инструктаж по Т.Б. по мини-футболу, разучить ведение мяча, повторить перемещения футболистов.	20.02-25.02	3 а 3 б
20(68)	Ведение мяча, перемещения футболистов	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении, выполнять преодоление полосы препятствий, обучать ведению мяча и перемещениям футболистов.	20.02-25.02	3 а 3 б
21(69)	Ведение мяча, перемещения футболистов	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении, выполнять преодоление полосы препятствий, обучать ведению мяча и перемещениям футболистов.	20.02-25.02	3 а 3 б
22(70)	Ведение мяча, остановки, передачи	*1*	Комбинированный	Разучить разминку с гимнастическими скамейками, совершенствование техники ведения мяча, остановок, передач.	27.02-4.03	3 а 3 б
23(71)	Броски и ловля мяча в парах в волейболе	*1*	Комбинированный	Разучить разминку с волейбольными мячами, разучить технику бросков и ловли мяча в парах, играть в подвижную игру «Вышибалы»	27.02-4.03	3 а 3 б

24(72)	Эстафеты с мячом, **Татарские подвижные игры “Куянкай”, “Селкенмэ**”	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении с мячом, познакомиться с различными вариантами эстафет, разучить правила **Татарских подвижных игр “Куянкай”, “Селкенмэ**”	27.02-4.03	3 а 3 б
25(73)	Лазание по наклонной скамейке. **Татарские подвижные игры “Наза”, “Такыя урэм**	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении с мячом, познакомиться с различными вариантами эстафет, разучить правила **Татарских подвижных игр “Куянкай”, “Селкенмэ**”	6.03-11.03	3 а 3 б
26(74)	Лазание по наклонной скамейке. **Татарские подвижные игры “Наза”, “Такыя урэм**	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении с мячом, познакомиться с различными вариантами эстафет, разучить правила **Татарских подвижных игр “Куянкай”, “Селкенмэ**”	6.03-11.03	3 а 3 б
27(75)	Подвижная игра в пионербол	*1*	Комбинированный	Повторить разминку с мячами, играть в подвижную игру в «пионербол», выполнять броски мяча через волейбольную сетку.	6.03-11.03	3 а 3 б
28(76)	Подвижная игра в пионербол	*1*	Комбинированный	Повторить разминку с мячами, играть в подвижную игру в «пионербол», выполнять	13.03-18.03	3 а 3 б

				броски мяча через волейбольную сетку.		
29(77)	Подтягивание на высокой, низкой перекладине. Подготовка к сдаче норм комплекса Г.Т.О.	*1*	Комбинированный	Разучить разминку в движении, провести круговую тренировку, провести тестирование по подтягиванию на перекладине, разучить правила подвижной игры «Лягушки»	13.03-18.03	3 а 3 б
30(78)	Волейбол, как вид спорта. Подведение итогов четверти	*1*	Комбинированный	Разучить разминку с волейбольными мячами, провести беседу: «Знакомство с волейболом, как видом спорта», разучить волейбольные упражнения в парах, повторить подвижную игру в пионербол. Подвести итоги четверти	13.03-18.03	3 а 3 б

Календарно-тематическое планирование по ФГОС для 3 класса IV четверть 24 часов

№ урока	Тема урока	Кол-во час	Тип урока	Виды деятельности (элементы содержания, контроль)	Дата проведения	
					план	факт
1(79)	Броски мяча через волейбольную сетку	1		Разучить разминку с мячами, повторить технику броска мяча через волейбольную сетку, провести подвижную игру «Забросай противника мячами»	29.03-1.04	3 а 3 б
2(80)	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	Контрольный	Повторить разминку с мячами, совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку на точность, разучить правила подвижной игры «Точно в цель»	3.04-8.04	3 а 3 б
4(81)	Подвижная игра «Два, три мяча»	1	Комбинированный	Повторить разминка с мячом в парах, повторить технику броска мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Два, три мяча»	3.04-8.04	3 а 3 б

5(82)	Контрольный урок по броскам мяча через волейболь-ную сетку	1	Комбинированный	Повторить разминка с мячом в парах, повторить технику броска мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Два, три мяча»	10.04-15.04	3 а 3 б
6(83)	Броски набивного мяча из-за головы, от груди и снизу	1	Комбинированный	Повторить разминку с набивными мячами, повторить технику броска набивного мяча из-за головы, от груди и снизу, играть в подвижную игру «Точно в цель»	10.04-15.04	3а 3 б
7(84)	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность	1	Контрольный	Повторить разминку с набивными мячами, повторить технику броска набивного мяча из-за головы, от груди и снизу, играть в подвижную игру «Точно в цель»	10.04-15.04	3 а 3 б
8(85)	Основы личной гигиены и, органы пищеварения, пища и питательные вещества, вода и питьевой режим.	1	Комбинированный	Провести беседу об основах личной гигиены, об органах пищеварения, пище и питательных веществах, воде и питьевом режиме.	17.04-22.04	3 а 3 б

9(86)	Наклона вперед из положения стоя	1	Контрольный	Повторить разминку, направленную на развитие гибкости, тестировать наклон вперед из положения сидя на полу ноги врозь, играть в подвижную игру «Салки-дай руку»	17.04-22.04	3 а 3 б
10(87)	Прыжки в длину с места. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на подготовку к прыжкам в длину, тестировать прыжки в длину с места, играть в подвижную игру «Салки»	17.04-22.04	3 а 3 б
11(88)	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, тестировать подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, играть в подвижную игру «Собачки ногами»	24.04-29.04	3 а 3 б
12(89)	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, поднимать и опускать туловище из исходного положения лежа на спине согнув ноги, руки за головой за 1 мин, играть в подвижную	24.04-29.04	3 а 3 б

				игру «Шишки, желуди, орехи»		
14(90)	Метания малого мяча на точность. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Повторить разминку с мешочками, тестировать метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»	1.05-6.05	3 а 3 б
15(91)	Прыжки в высоту способом «Перешагивание», челночный бег 3/10 м. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить разминку в движении, разучить технику прыжков в высоту с прямого разбега, выполнять челночный бег 3/10 м.	1.05-6.05	3 а 3 б
16(92)	Прыжки в высоту способом «Перешагивание»,	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении, разучить технику прыжков в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»	1.05-6.05	3 а 3 б

17(93)	**Итоговое тестирование** челночного бега 3/10 м. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить разминку в движении, выполнить итоговое годовое тестирование челночного бега на 3/10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики»	13.058.05-	3 а 3 б
18(94)	Бега на 30 м с высокого старта, эстафетный бег. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить разминку в движении, тестировать бег на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики», выполнять эстафеты	8.05-13.05	3 а 3 б
19(95)	Метание мяча на дальность	1	Комбинированный	Повторить разминку в движении, повторить технику метания мяча на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики»	8.05-13.05	3 а 3 б
20(96)	**Четвертное тестирование**: метание мяча на дальность. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Разучить беговую разминку, провести **четвертное тестирование**: в метании мяча на дальность	15.05-20.05	3 а 3 б
21(97)	Подвижная игра «Воробь и вороны», преодоление	1	Комбинированный	Разучить разминку на месте, разучить правила подвижной игры «Воробьи - вороны», выполнять преодоление	15.05-20.05	3 а 3 б

	полосы препятствий			полосы препятствий		
22(98)	Бег на 1000 м. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Контрольный	Повторить разминку, направленную на развитие гибкости, бегать 1000м., Играть в подвижную игру «Воробьи и вороны»	15.05-20.05	3 а 3 б
23(99)	Прыжки в длину с разбега. Подготовка к сдаче норм Г.Т.О.	1	Комбинированный	Выполнять разминку с помощью учеников, прыгать в длину с разбега способом «согнув ноги»	22.05-27.05	3 а 3 б
25(100)	Теоретический курс по стилям плавания, правилам поведения на воде	1	Комбинированный	Показать презентацию о стилях плавания, провести беседу, применяя методику педагогики сотрудничества, о правилах поведения на воде, провести эстафеты для закрепления полученных знаний	22.05-27.05	3 а 3 б
26(101)	Плавание, эстафеты с водой	1	Комбинированный	Провести беседу, применяя методику педагогики сотрудничества, о правилах поведения на воде, выполнять шуточные эстафеты с использованием воды	29.05-31.05	3 а 3 б

27(102)	Плавание, эстафеты с водой. Подведение итогов четверти, года	1	Комбинированный	Повторить разминку на месте, выполнять шуточные эстафеты с водой и различными предметами. Подвести итоги четверти, года	29.05-31.05	3 а 3 б