

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«МАСЛОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ШКОЛА»**



«УТВЕРЖДАЮ»

директор школы:

О.Н.Конькова

Приказ № 42 от 31.08.2018 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
для 3 класса**

Программу составил: Попов
Максим Викторович,
Учитель физической культуры,
1 квалификационной категории

2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой школы, авторской программы В. И. Ляха «Физическая культура». Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — М.: Просвещение, 2014 — с. 177.: ил. — (Школа России). — ISBN 978-5-09-031744-3

Согласно учебного плана МБОУ «Масловская основная школа» на реализацию программы «Физическая культура» во 3 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Предметные, метапредметные и личностные результаты освоения содержания курса

Предметные результаты:

Обучающийся **научится:**

- — формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- — овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- — взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- — выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- — выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающийся получит **возможность научиться:**

- — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- — излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- — использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- — измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- — оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- — соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- — характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- — выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- — 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 условиях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

Обучающиеся **научатся**:

- адекватно воспринимать содержательную оценку своей работы учителем;
- следовать при выполнении физических упражнений инструкциям учителя;
- вносить коррективы в свою работу.

Получат **возможность научиться**:

- понимать цель выполняемых действий;
- адекватно оценивать правильность выполнения задания; • самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- использовать национальные игры во время прогулок.

Коммуникативные Учащиеся научатся: • отвечать на вопросы и задавать вопросы; • выслушивать друг друга; • рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке. Учащиеся получают возможность научиться: • рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека; • рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики; • высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся **научатся**:

- отвечать на вопросы и задавать вопросы;
- выслушивать друг друга;
- рассказывать об истории возникновения физической культуры, о режиме дня первоклассника, о личной гигиене, о правильной осанке.

Получат **возможность научиться**:

- рассказывать о влиянии физических упражнений на организм человека;
- рассказывать об истории появления гимнастики, лыжных гонок, лёгкой атлетики;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Познавательные УУД:

Обучающиеся **научатся**:

- «читать» условные знаки, данные в учебнике;
- находить нужную информацию в словаре учебника; • различать понятия «физическая культура» и «физические упражнения»;
- определять влияние физических упражнений на здоровье человека.

Получат **возможность научиться**:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества; • группировать народные игры по национальной принадлежности;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

Личностные результаты:

- – формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- – формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- – развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- – развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- – формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основы знаний о физической культуре.

Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности.

Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры футбол, баскетбол, волейбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств.

Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; “мост” из положения, лежа на спине; стойка на лопатках; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Прикладно-гимнастические упражнения: лазанье по канату (3 м) с введением техники в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке; элементы на гимнастической перекладине.

Легкая атлетика.

Бег: Высокий старт. Стартовое ускорение. Финиширование. Скоростной бег на 30м; бег на выдержку и на средние дистанции; с изменением направления, темпа, челночный бег.

Прыжки: в длину с места и разбега, согнув ноги, в высоту способом «перешагивание».

Метание: метание малого мяча на дальность и в цель.

Лыжные гонки.

Передвижения на лыжах: попеременные и одновременные ходы; чередование шагов и ходов во время передвижения по дистанции. Повороты: «упором». Торможение «плугом». Спуски и подъёмы в различных вариантах.

Подвижные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: “Парашиотисты”, “Увертывайся от мяча”, “Тонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше” и др.

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны” и др.

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “, игры на спусках

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящему мячу; ведение мяча между предметами и обводка предметов, приём и передачи мяча.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («Змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места в кольцо.

Волейбол: подводящие игры и эстафеты с элементами волейбола; «Перестрелка»; «Лучший ловец»; «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Тематическое планирование учебного материала

Разделы и темы	Количество часов
Знания о физической культуре	4
Гимнастика с элементами акробатики	26
Легкая атлетика	25
Лыжная подготовка	22
Подвижные игры	25
Всего	102

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол заседания школьного
методического объединения учителей-
предметников от 30.08.2018 года № 1
Руководитель ШМО Дмитриева Н.А.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
Седова И.В.
«30» 108 2018 год

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре
(34 недели, 102 часов)**

Раздел программы	№ ур.	Тема урока	Виды учебной деятельности	Планируемые результаты освоения материала	Сроки прохождения программы по плану	Фактическия дата прохождения программы
Знания о Физической культуре (1 час)	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Правила безопасности.	1 четверть-27 часов. Изучают правила безопасности на уроках физической культуры. Знать понятие «физическая культура». Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.	Знать: Что такое Ф.К.? Требования по технике безопасности на уроках Ф.К. Как возникли физические упражнения. Раскрывать положительное влияние занятий физической культурой на укрепление здоровья, улучшение физического развития и физической подготовленности	1 неделя	
Тестирование по физической подготовке (1 час)	2	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестов по физической подготовке. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, челночный бег 3x10м.	Выявить уровень физической подготовленности учащихся, оценить развитие у них различных физических качеств.		
Легкая атлетика (9 часов)	3	Специальные беговые легкоатлетические упражнения. Бег на скорость.	Описывают технику выполнения бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Ходьба в приседе, бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени. Бег с ускорениями. «Салки»	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с макс. скоростью до 30 м.		
	4	Беговые упражнения, ускорения до 30м с высокого старта.	Изучают разновидности ходьбы и бега. Бег с высоким подниманием бедра, захлестом голени, с прыжками и т.д.. Бег с высокого старта. Команды «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	Правильно выполнять команды при беге с высокого старта. Бегать с макс. скоростью до 30 м. Знать понятие <i>короткая дистанция, бег на скорость.</i>	2 неделя	

	5	Специальные упражнения. Бег с высокого старта до 30м	Разучивают специальные упражнения легкоатлета. Бег с высокого старта по командам, финиширование.	Правильно выполнять команды при беге с высокого старта. Бегать с макс. скоростью до 30 м. научиться правильно финишировать.		
	6	Учёт 30м на время.	Повторяют бег с высокого старта. Произвести учёт 30м.	Уметь выполнять бег с изменением направления		
	7	Основные формы передвижений Прыжковые упражнения	Выполнить комплекс ОРУ; Прыжки в длину с места; Спрыгивание и запрыгивание. Игра «Волк во рву»	Правильно выполнять основные движения в прыжках.	3 неделя	
	8	Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением вперед	Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Прыжки на одной ноге и на двух на месте. Прыжки в длину с места; многоскоки (прыжки с ноги на ногу) Прыжки через препятствия	Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.		
	9	Развитие выносливости. Бег на выдержку.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Бег в медленном темпе до 1 км. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Правильно выполнять специальные л/а упражнения. Учиться рассчитывать силы по дистанции во время бега.		
	10	Развитие выносливости. Бег на выдержку.	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Бег в медленном темпе до 1 км. Подвижная игра: «Охотники и утки».	Правильно выполнять специальные л/а упражнения. Учиться рассчитывать силы по дистанции во время бега.	4 неделя	
	11	Развитие выносливости. Бег на 1км в медленном темпе.	Выполняют комплекс ОРУ ; специальные л/а упражнения. Равномерный бег 1км без учёта времени. П/и: «День-ночь»	Правильно выполнять специальные л/а упражнения. Проверить умение распределять силы по дистанции.		
Подвижные и спортивные игры (13 часов)	12	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	Учатся выполнять построения, перестроения, ходьбу и бег с заданием. Подвижные игры «Подвижная цель», «Салки-догонялки», «Белые медведи».	Уметь играть. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)		
	13	Подвижные игры	Демонстрируют вариативное выполнение	Проявлять доброжелательность,	5 неделя	

	на материале легкой атлетики: прыжки, бег.	беговых упражнений. Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Играют в игры «Волк во рву», «Салки на болоте», «Эстафеты с бегом».	сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности		
14	Подвижные игры с прыжками	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Прыжки через скакалку на двух ногах, на одной ноге. Игры «Салки с мячом», «Волк во рву», «Удочка».	Уметь выполнять прыжки на двух через скакалку в медленном темпе. Знать понятие «режим дня», учиться распределять своё время.		
15	Подвижные игры с элементами футбола	Изучают правила поведения на занятиях футболом. Удары внутренней стороной стопы, передачи в парах на месте и в движении.	Демонстрировать технические приёмы игры в футбол. Учиться бить по мячу внутренней стороной стопы.		
16	Подвижные игры с элементами футбола	Отрабатывают удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передачи мяча в парах, ведение мяча. Игра в футбол.	Демонстрировать разученные технические приемы игры футбол Выполнять разученные технические приемы игры футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.	6 неделя	
17	Мини-футбол. Правила игры.	Играют в подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола		
18	Мини-футбол. Правила игры.	Разучивают ОРУ с мячом. Ведение и контроль. Игра: «Змейка». Обводка препятствий. Передача мяча в парах. Удары по воротам. Игра в футбол.	Уметь играть в подвижные игры с мячом. Знать правила изученных игр. Выполнять разученные технические приемы игры в футбол		
19	Мини-футбол. Правила игры.	Играют в игры: «Змейка», «Точно в цель». Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила игр	7 неделя	
20	Подвижные игры с элементами волейбола	Выполняют построения, перестроения. ОРУ с мячом. Отрабатывать ловлю и передачу волейбольного мяча. Игры: «Передача мяча в колонне», «Передачи в парах через сетку».	Демонстрировать разученные технические приемы. Выполнять разученные технические приемы игры.		
21	Подвижные игры с элементами волейбола	Отрабатывают ловлю и передачу волейбольного мяча. Игры: «Передал-садись», «Перестрелка».	Уметь играть и знать правила игр. Выполнять разученные технические приемы игры.		
22, 23	Подвижная игра «Пионербол»	Изучают правила игры в пионербол. Учатся основным техническим приёмам. Игра: «Перестрелка», «Пионербол».	Демонстрировать технику выполнения технических приёмов игры. Выполнять разученные	8 неделя	

				технические приемы игры. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.		
	24	Подвижная игра «Пионербол»	Изучают правила игры в пионербол. Учатся основным техническим приемам. Игра: «Перестрелка», «Пионербол».	Выполнять разученные технические приемы игры. Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности.		
Самостоятельные игры и развлечения (1 час)	25	Подвижные игры и их организация	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий Уметь: организовывать игры	9 неделя	
Самостоятельные занятия (1 час)	26	Личная гигиена. Понятие «осанка»	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Знать: правила личной гигиены		
Физкультурно-оздоровительная деятельность (1 час)	27	Комплекс упражнений утренней зарядки; физкультминуток; на коррекцию осанки	Разучивают комплекс УТГ, упражнения на формирование правильной осанки: при ходьбе, у гимнастической стенки. Упражнения физкультминуток	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки и физкульт пауз, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки, соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку		
Гимнастика с основами акробатики (20 часов)	28	Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд	2 четверть – 21 час. Изучают правила поведения на гимнастике. Выполняют организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!», «Равняйся!», «Смирно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Группа, стой!», «В 2-3 шеренги стройсь!» и т.д. Построение в шеренгу и колонну по ориентирам и без. Игра «По местам», «У ребят порядок строгий!»	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений	10 неделя	

29	Организирующие команды и приемы. Строевые действия в строю; выполнение строевых команд	Выполняют повороты на месте. Выполняют команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Перестроение из шеренги в колонну и обратно на месте. Повороты по командам: «Нале-во!», «Напра-во!», «Кругом!». ОРУ с предметами. Акробатика.	Уметь выполнять строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений. Учиться выполнять акробатические элементы.		
30, 31	Строевые упражнения, акробатические элементы	Перестраиваются в колонну по два, одному, в шеренгу, в круг. Выполняют бег с заданиями. ОРУ. Группировка: перекаты в группировке, кувырки, упоры стоя на коленях, присев, «мост» из п. лёжа. Наклоны вперёд к ногам из положения сидя. Упражнения на растягивание. Игра «День-ночь».	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы	10, 11 неделя	
32	Строевые упражнения, акробатические элементы	Выполняют повороты, перестроение в колонну, шеренгу, в две-три шеренги. Ходьба, бег различных видов. Перекаты в группировке назад, боком, кувырки, «мост», стойка на лопатках, стойка на лопатках – сложиться в упор присев. Строевые упражнения, Упр. на развитие гибкости.	Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы		
33	Акробатические элементы, стойки и упоры.	Разучивают комбинации из элементов акробатики («Ласточка», перекал назад, стойка на лопатках, сложиться в упор присев, «мост» из положения лежа, переворот в положение лежа на животе, прыжком упор присев, кувырок вперед, назад). Виды стоек и упоров. Игра «Не ошибись»	Называть основные виды стоек, упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения разученных стоек, седов, упоров, приседов, положений лежа на спине, перекатов на спине, группировок из положения лежа на спине		
34	Акробатические элементы, стойки и упоры.	Закрепляют комбинации по акробатике. Силовые упражнения.	Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной деятельности	12 неделя	

35	Зарождение Олимпийских игр. Лазанье и перелезание.	Выполняют лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, опорный прыжок на «козла» - вскок на колени и ноги, соскок прогнувшись. Зарождение Олимпийских игр в древней Греции (Олимпии). Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр.	Уметь лазать по наклонной скамейке, перелезать через коня. Иметь представление об Олимпийских играх (зарождение, символика, ритуалы)		
36	Лазанье и перелезание	Разучивают лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня, опорный прыжок на «козла» - вскок на колени и ноги, соскок прогнувшись.	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок		
37	Лазанье и перелезание	Закрепляют технику выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз. Силовая.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.	13 неделя	
38	Развитие силовых качеств	Выполняют упражнение на пресс. Подтягивание из виса. Приседания с прямой спиной. Игра «Перетягивание каната»	Уметь выполнять упражнение на пресс и подтягивание		
39	Развитие силовых качеств	Выполняют упражнения на пресс. Отжимания из упора лёжа. Приседания, прыжки. Подтягивание из виса. Игра «Перетягивание каната»	Уметь выполнять упражнение на пресс, отжимание и подтягивание		
40	Развитие силовых и координационных качеств	Развивают координацию и силу. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, опорного прыжка и акробатики	Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий.	14 неделя	
41	Развитие силовых и координационных качеств	Развивают координацию. Полоса препятствий с элементами лазанья и перелезания, опорного прыжка и акробатики.	Уметь выполнять технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях		

	42	Развитие равновесия, координации.	Выполняют ходьба по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами с выполнением поворотов, на носках, упр. «Ласточка», прыжки через скакалку на одной ноге	Уметь правильно выполнять упражнения на равновесие и координацию		
	43	Основные органы и системы организма. Развитие равновесия	Разучивают упражнение «Ласточка». Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.	Демонстрировать технику выполнения изученных элементов. Иметь представление об основных органах и системах организма, их связи с развитием физических качеств.	15 неделя	
	44	Лазанье по канату произвольным способом.	Разучивают технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.		
	45	Лазанье по канату произвольным способом.	Закрепляют технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.		
	46	Лазанье по канату произвольным способом.	Совершенствуют технику захвата руками и ногами, лазанье по канату до указанной отметки.	Уметь выполнять захват каната, лазать по канату произвольным способом.	16 неделя	
	47	Развитие равновесия	Выполняют ходьбу по гимнастической скамейке короткими и длинными шагами, на носках, упр. «Ласточка» Строевые упражнения.	Уметь правильно выполнять упражнения на равновесие, выполнять строевые команды		
Знания о физической культуре (1 час)	48	Физические упражнения, их влияние на развитие физических качеств. Понятие «физическая культура».	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Характеристика физических качеств (сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость)	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, объяснять значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности; дать характеристику основных физических качеств.		
Физкультурно-оздоровительная деятельность	49	Упражнения на развитие физических качеств. Гимнастика для	<u>3 четверть – 30 часов.</u> Выполняют упражнения: смешанные упоры; передвижения боком в упоре лежа; ногами вперед в упоре сзади, в упоре сзади спиной вперед. Выполняют специальные упражнения	Знать и выполнять упражнения для коррекции зрения, укрепления органов дыхания. Развивать скоростно – силовые качества.	17 недель	

ь (1 час)		глаз. Дыхательные упражнения.	для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дыхательная гимнастика.			
Лыжная подготовка (21 час)	50	Построение на лыжах. Переноска лыж. Скользящий шаг.	Изучают ТБ и правила пользования лыжами. Построение. Подборка лыж и палок по росту. Переноска и надевание лыж. Подгонка креплений. Форма одежды лыжника. Передвижение скользящим шагом Игра «Снежки».	Уметь подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Уметь подгонять крепления. Уметь передвигаться скользящим шагом.		
	51, 52	Скользящий шаг без палок и с палками.	Повторяют ТБ на лыжах. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайсь!», «Вольно!». Разучивают скользящий шаг без палок и с палками.	Уметь выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом.	17, 18 неделя	
	53	Скользящий шаг без палок и с палками.	Закрепляют технику скользящего шага без палок. Игра «Кто дальше проскользит?» Проходят учебную дистанцию 1 км.	Уметь выполнять команды учителя, передвигаться на лыжах скользящим шагом. Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции		
	54, 55	Попеременный двухшажный ход	Разучивают технику попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках. Подв. игра «Кто дальше проскользит?»	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом. <i>Иметь понятие об обморожении, утомлении.</i>	18, 19 неделя	
	56	Попеременный двухшажный ход	Закрепляют технику попеременного двухшажного хода. Попеременный ход без палок с работой рук. То же с палкам в руках. Обучение скольжению на одной лыже, распределению массы тела на одной ноге. Игра: «Быстрый лыжник»	Уметь выполнять согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений. Уметь держать равновесие на одной лыже.		
	57, 58	Совершенствован ие техники попеременного двухшажного хода	Совершенствуют технику попеременного хода без палок с работой рук. То же с палкам в руках, с постановкой палок на снег. Отработать согласованность движений ног и рук. Игры: «Быстрый лыжник», «Самый	Уметь выполнять согласованно движения рук и ног, понять основную структуру движений.	19, 20 неделя	

		технический».			
59	Учёт попеременного двухшажного хода	Производят учёт попеременного двухшажного хода в полной координации (проверка техники).	Проверка умения выполнять согласованно движения рук и ног, понимания основной структуры движений. Учёт техники попеременного двухшажного хода.		
60	Подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Повороты. Спуск в основной стойке	Разучивают повороты переступанием вокруг пяток, повороты переступанием после спуска с небольшой горы. Основную стойку при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Собери флажки», «Пройди ворота».	Уметь выполнять повороты переступанием. Подъемы и спуски.		
61	Повороты переступанием на месте и в движении. Закрепление техники подъёмов и спусков.	Закрепляют повороты переступанием вокруг пяток, выполнение стоек (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игра «Ворота»	Уметь выполнять повороты переступанием на месте и в движении. Подъемы и спуски различными вариантами.	21 неделя	
62	Подъёмы и спуски под уклон различными вариантами.	Совершенствуют стойки (высокой, средней, низкой) при спусках с пологих склонов, подъем «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Игры: «Собери флажки», «Мини-слалом»	Уметь выполнять спуски в различных стойках и подъёмы различными вариантами. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.		
63	Учёт горнолыжной техники.	Производят учёт техники стоек (высокой, средней, низкой) при спусках, подъёмов «лесенкой», «ёлочкой», «полуёлочкой». Поворот переступанием.	Проверка умения выполнять спуски и подъёмы различными вариантами, выполнять поворот переступанием.		
64, 65	Одновременные лыжные ходы. Развитие выносливости	Разучивают технику одновременного одношажного и бесшажного ходов. Равномерный бег на лыжах до 1,5км	Уметь демонстрировать технику одновременных ходов. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	22 неделя	
66	Передвижение на лыжах одновременными ходами.	Выполняют упражнения на технику одновременных ходов. Передвижение на лыжах одновременными ходами до 1.5км. Игра «Метко в цель».	Уметь передвигаться на лыжах одновременными ходами.		

	67	Развитие выносливости. Польза циклических видов для укрепления сердца.	Передвигаются на лыжах попеременными и одновременными ходами до 2км. Игры на спусках. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.	Уметь передвигаться на лыжах в медленном темпе заданное расстояние, не теряя при этом техники. Объяснять влияние занятий циклическими видами спорта на развитие сердца и сосудов.	23 неделя	
	68	Учёт 1км на время. Органы дыхания.	Преодолевают 1 км на время. Игры на лыжах. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).	Преодолеть дистанцию 1км с учётом учебных нормативов. Иметь понятие о работе органов дыхания.		
	69, 70	Игры на лыжах	Передвигаются на лыжах 1км. Игры: «Мини-слалом», «Пройди ворота», «Быстрый лыжник»	Уметь передвигаться на лыжах, играть по правилам. Воспитывать настойчивость и силу воли.	23, 24 неделя	
Подвижные и спортивные игры (7 часов)	71	Игры на основе баскетбола. Правила безопасности. Правильное питание.	Изучают правила безопасности на занятиях играми. Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Уметь: выполнять ведение мяча, ловлю и передачу. Имеют представление о правильном питании.		
	72	Игры на основе баскетбола.	Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».	Уметь: выполнять ведение мяча, ловлю и передачу. Имеют представление о правильном питании.		
	73, 74	Игры на основе баскетбола	Изучают ТБ на подвижных играх. Играют в игры: «Змейка с ведением», «Мяч капитану», «Передал -садись», «Мяч соседу».	Уметь: ловить и передавать мяч, вести мяч по прямой и с изменением направления.	25 неделя	
	75	Игры на основе баскетбола	Играют в эстафеты с использованием всех изученных элементов баскетбола. Игра в баскетбол по упрощённым правилам.	Уметь выполнять все изученные элементы баскетбола. Учиться играть в баскетбол.		
	76	Игры на основе	Демонстрируют вариативное выполнение	Уметь: выполнять ведение мяча,	26 неделя	

		баскетбола. Развитие координации.	беговых и прыжковых упражнений. Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты, броски в кольцо с близкого расстояния.	ловить и передавать мяч, бросать мяч в кольцо. Развивать координацию.		
	77	Игры на основе баскетбола. Развитие координации.	Демонстрируют вариативное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Играют в игры: «Салки с ведением», «Змейка», баскетбольные эстафеты, броски в кольцо с близкого расстояния.	Уметь: выполнять ведение мяча, ловить и передавать мяч, бросать мяч в кольцо. Развивать координацию.		
Самостоятельные игры и развлечения (2 часа)	78	Самостоятельные игры и развлечения, их организация.	Учатся организовывать подвижные игры: название, цель, участники, определение победителя, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья.	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана		
	79	Подвижные игры и их организация.	<u>4 четверть – 27 часов.</u> Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры и их организация. Игры по выбору детей. Игры на свежем воздухе.	Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий Уметь: организовывать игры	27 неделя	
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (1 час)	80	Показатели физического развития и физической подготовленности .	Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Измеряют длину и массу тела. Измеряют частоту сердечных сокращений.	Знать и уметь. Измерять длину и массу тела. Определять положение правильной осанки. Измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.		
Самостоятельные занятия (1 час)	81	Личная гигиена. Понятие «осанка»	Изучают понятие «личная гигиена», её основные процедуры, «осанка». Связь личной гигиены со здоровьем человека. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Знать: правила личной гигиены		

Легкая атлетика (17 часов)	82	Челночный бег. Бег с изменением направления движения.	Изучают правила поведения на лёгкой атлетике. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Челночный бег 3х10м. Игры с прыжками.	Выполнять норматив в челночном беге. Развивать координацию и скорость.	28 неделя	
	83	Прыжки в высоту.	Выполняют ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с места и 3-х шагов разбега; Игра «Прыжок за прыжком»	Уметь выполнять прыжок в высоту		
	84	Правила предупреждения травматизма. Прыжки в высоту.	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни. Выполняют ОРУ в движении; бег в равномерном темпе; прыжок в высоту через планку с 3-5-ти шагов разбега; Игра «Удочка».	Уметь выполнять прыжок в высоту Знать правила предупреждения травматизма и оказания первой помощи.		
	85	Прыжки в высоту и в длину с места.	Разучивают прыжковые упр.; прыжок в длину с места на результат; прыжок в высоту с 5-7 разбега; игра «Парашютисты»	Показать учебный норматив в прыжках в длину с места. Закрепить навыки в прыжках в высоту.	29 неделя	
	86	Учёт прыжка в высоту.	Выполняют прыжок в высоту на результат.	Показать учебный норматив в прыжках в высоту.		
	87	Метание мяча в горизонтальную цель.	Выполняют бег в медленном темпе; метание мяча. Игры в игры «Самый меткий», «Точно в цель».	Уметь метать мяч в цель		
	88	Метание мяча на дальность отскока от стены.	Метают малый мяч на дальность отскока от стены. Игра «Самый меткий». Развитие силы.	Уметь метать мяч. Развивать силовые качества.	30 неделя	
	89	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств	Выполняют ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность; Игра «Кто дальше». Круговые эстафеты.	Уметь метать мяч на дальность. Развивать скоростные качества.		

	90	Метание мяча на дальность. Развитие скоростных качеств	Выполняют ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность; Игра «Кто дальше». Круговые эстафеты.	Уметь метать мяч на дальность. Развивать скоростные качества.		
	91	Метание мяча. Развитие силы.	Выполняют ОРУ с набивными мячами; метание малого мяча на дальность; Игра «Кто дальше». Силовые упражнения.	Уметь метать мяч на дальность. Развивать силу.	31 неделя	
	92, 93	Развитие общей выносливости	Бегут на выдержку, распределяя силы по дистанции. Игра: «Море волнуется». Силовые упражнения.	Уметь бегать на выносливость без остановок.		
	94	Прыжок в длину с разбега.	Разучивают технику прыжка в длину с разбега. Игра: «Волк во рву».	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.	32 неделя	
	95	Прыжок в длину с разбега.	Закрепляют технику прыжка в длину с разбега. Упражнения для развития прыгучести.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		
	96	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Прыжки через баллоны.	Уметь выполнять прыжок с разбега. Развивать прыгучесть.		
	97	Прыжок в длину с разбега.	Совершенствуют технику прыжка в длину с разбега. Прыжки через баллоны.	Уметь выполнять прыжок с разбега. Развивать прыгучесть.	33 неделя	
	98	Развитие общей выносливости	Бегут на выдержку, распределяя силы по дистанции. Игра: «Горячая картошка». Силовые упражнения.	Уметь бегать на выносливость без остановок.		
Тестирование по физической подготовке (1 час)	99	Тестирование по физической подготовке на развитие физических качеств.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестов по физической подготовке. Тесты: бег 30м, прыжок в длину с места, подтягивания, наклон вперёд, челночный бег 3х10м.	Выявить уровень физической подготовленности учащихся, оценить развитие у них различных физических качеств.		
Подвижные и спортивные игры (3 часа)	100	Подвижные игры с элементами футбола. Удары по воротам.	Изучают правила поведения на подв. играх. Играют в подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола	34 неделя	

спортивные игры (3 часа)		футбола. Удары по воротам.	«Точно в ворота», Игра в футбол.			
	101, 102	Подвижные игры с элементами футбола. Ведение и контроль мяча.	Изучают правила поведения на подв. играх. Играют в подвижные игры: «Перехват», «Точно в ворота», Игра в футбол.	Уметь играть и знать правила футбола.		

СОГЛАСОВАНО
на заседании ШМО учителей-предметников
Протокол № 1 от 31.08.2018 года
Руководитель ШМО  Дмитриева Н.А.