

Краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
на заседании МС

Эксперт _____
_____/_____
Протокол № _____ от
« ____ » _____ 202_ г

Согласовано
Заместитель директора
по учебной работе
_____/ СА Чернецкая
« ____ » _____ 202_ г

Утверждаю
Директор школы
_____/ И.Л. Шадрина
Приказ № _____ от
« ____ » _____ 202_ г

Рабочая программа

По предмету: физическая культура

Класс: 3

Учитель: Цысарь С.С.

Количество часов по программе: 102

Ачинск 2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Физическая культура» разработана на основе Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего образования 2009, Основной образовательной программы начального общего образования КГБОУ «Ачинская школа № 3», на основе авторской программы В.И.Лях, А.А.Зданевич (Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классы М.:Просвещение, 2016г).

Рабочая программа составлена с учётом специфики оздоровительного образовательного учреждения, для детей нуждающихся в длительном лечении. При реализации программы используется рациональный индивидуальный подход к процессу обучения, исходя из представления об основных показателях состояния здоровья учащихся. Ведётся коррекционная работа, которая заключается в создании условий для успешности детей данной категории. При составлении программы учитывались рекомендации медицинских специалистов, которые позволяют прогнозировать, проектировать, планировать каждый урок с учётом особенностей развития детей. Данный подход создаёт необходимые условия для продуктивной, познавательной деятельности учащихся с учётом состояния их здоровья, особенностей развития интересов, наклонностей и потребностей.

Цель курса физическая культура-содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. Мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно – оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи курса:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениями навыкам;
- развитие двигательных способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психомоторных процессов и свойств личности.

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), внеклассной работе по физической культуре(спортивные секции), физкультурно – массовыми и спортивными мероприятиями(дни здоровья, спортивные праздники, походы)- достигается формирование физической культуры личности.

Учебно-воспитательный процесс основывается на здоровье-сберегающих принципах:

- учет возрастных и индивидуальных особенностей учащихся;
- оздоровительная направленность (решает задачи укрепления здоровья ребенка в процессе обучения);
- принцип активного обучения (использование активных форм и методов обучения: парная работа, работа в группах, игровые технологии и др.)

Система оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трёх групп результатов образования личностных, метапредметных и предметных.

Итоговая оценка обучающихся определяется с учётом их стартового уровня и динамики образовательных достижений. Система оценки предусматривает уровневый подход к представлению планируемых результатов и инструментарию для оценки их достижения. Оценка индивидуальных образовательных достижений ведётся «методом сложения», при котором фиксируется достижение опорного уровня и его превышение. Это позволяет выстраивать индивидуальные траектории движения с учётом зоны ближайшего развития обучающихся. При оценке достижений следует ориентироваться на индивидуальное продвижение в развитии двигательных способностей, а не на выполнении учебных нормативов.

В соответствии с приказом КГБОУ «Ачинская школа № 3» № 121 от 16 апреля 2020 года, часть содержания (темы) рабочей программы (КТП) по предмету «Физическая культура» для 2 класса перенесены для освоения в 3 классе в 2020-2021 учебном году. В календарно- тематическое планирование включены темы 2 класса из разделов «Кроссовая подготовка» и «Легкая атлетика» - 20ч.(тема выделена курсивом).

Общая характеристика учебного предмета

Физическая культура — это обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Учебный предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью.

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на усвоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объём учебного материала с учётом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличная черта хорошо организованного учебного процесса. Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно – повторного и вариативного (переменного упражнения). Со временем вариативный метод будет главенствовать и сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных и, скоростных(реакции и частоты движений), скоростно – силовых способностей, выносливости и умеренным нагрузкам.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры.

Чёткая организация, разумная дисциплина должна сочетаться на уроке с предоставлением детям определённой свободы и самостоятельности действий. На уроках физической культуры в младших классах целесообразно опираться на межпредметные связи с природоведением (закаливание, требования к одежде, режим дня), математикой(измерение длины и высоты прыжка, дальности метания, скорости и продолжительности бега), музыкально – ритмическим воспитанием(занятие под музыку), изобразительным искусством(красота движений, поз).

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях необходимо принимать во внимание интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия даже внутри одного возраста, учитель должен стремиться предоставить учащимся разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы. Для этого он может использовать различные организационные формы: объединять учащихся разного возраста и параллельных классов, проводить занятия отдельно для мальчиков и девочек.

Описание места учебного предмета

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе 3 класс (3 часа в неделю, 102 часа).

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно – воспитательного процесса.

Решая важнейшие задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важнейшие компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений:

- 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.
- формирование эстетических 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;

Регулятивный УУД

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- определения общей цели и путей ее достижения;
- умения договариваться о распределении функции и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- определение базовыми предметами и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Коммуникативный УУД

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- контролировать действия партнера;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы толерантности;

Формы организации образовательного процесса

Основная форма организации учебного процесса урок (вводный, изучения водного материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроль и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки).

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно – оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Предметные результаты

Третий год обучения

В результате третьего года изучения учебного предмета «Физическая культура» ученик научится:

- определять:
 - символику Олимпийских игр, смысл различных символов; почему мы гордимся нашими героями-олимпийцами; ценности олимпизма;
 - показатели своего физического развития;
 - правила измерения длины и массы тела, частоты сердечных сокращений, частоты дыхания;
 - правила предупреждения переохлаждения на занятиях по лыжной подготовке и оказания первой помощи;
- выполнять правильно изученные:
 - строевые команды, упражнения, перестроения, игры с элементами строя;
 - общеразвивающие упражнения (на месте, в движении, с предметами), в том числе с включением сложно-координационных упражнений и игр, требующих проявления координации движений, комплекс утренней гигиенической гимнастики, комплекс упражнений для поддержания правильной осанки и укрепления свода стопы;
 - разновидности бега, игровые задания для бега;
 - разновидности прыжков с места и с разбега (толчком двух ног с поворотом на

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре. Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года. Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг). Общеразвивающие упражнения из комплекса упражнений дзюдо.

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекаат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360°; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку.

180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой), игры, игровые задания для закрепления навыка прыжков;

- способы метания, игры, игровые задания для метания; метать малый мяч на дальность на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель;

- разновидности подтягиваний, лазаний и перелезаний, игры, игровые задания с лазаньем и перелезанием;

- акробатические упражнения и связки (2 – 3 кувырка вперед, «мост» из положения лежа на спине, стойка на лопатках);

- игровые задания и игры с элементами спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол): стойки, перемещения, ведения мяча, способы ловли и передачи мяча, броски мяча, удары по мячу;

- технические приемы и способы передвижения на лыжах;

- эстетически выразительно выполнять упражнения (шаги, упоры) в равновесии на бревне;

- эстетически выразительно выполнять изученные танцевальные шаги;

- распределять свои силы при ходьбе на лыжах на 1–1,5 км;

- прыгать в воду, проплыть 10–12 м и более;

- выполнять тесты для оценки уровня физической подготовленности с установкой на индивидуально доступный

Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360°; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, переступая через препятствия, скрестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180°, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4–5 м.

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах: попеременным двухшажным ходом без палок и с палками; подъем «полуелочкой» и «лесенкой» по пологому склону; спуски в высокой и низкой стойке; повороты переступанием в движении, торможение полуплугом, передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 1,5 км.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

максимальный результат и оценивать свое физическое развитие и двигательную подготовленность;

- оценивать воздействие нагрузки на организм в процессе выполнения упражнений;

- добиваться положительной динамики прироста показателей развиваемых физических качеств и двигательных способностей;

- регулярно выполнять домашние задания и добиваться повышения результата;

- использовать изученные физические упражнения, подвижные игры и элементы спортивных игр в процессе физического самовоспитания

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); передвижение на лыжах в умеренном темпе 1, 2, 3 км; плавание на расстояние с доской в руках, с доской в ногах; круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд./мин).

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	Низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-5,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м (мин, с)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

Содержание учебного предмета

Основная направленность	Элементы содержания
	Легкая атлетика
На освоение навыков ходьба и бега, развитие координационных, скоростных способностей	Ходьба под счет, на носках, на пятках, сочетание различных видов ходьбы. Обычный бег, с изменением направления движения, короткий, средний, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с высоким подниманием бедра, прыжками, ускорением преодолением препятствий; челночный бег 3-5 м., по различным участкам дорожки, бег

	30м., 60м. низкий старт, стартовое ускорение, финиширование, эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» и т.д.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Прыжки на одной, на двух, с продвижением вперед, на месте, через скакалку, прыжки через преграды, игры с прыжками.
На овладение навыков скоростно-силовых и координационных способностей. Бросок малого мяча	Метание малого мяча из положения стоя, с разбега, в горизонтальную и вертикальную цель.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости по пересеченной местности	Равномерный бег, чередование ходьбы и бега (3мин - 6мин, бег – 50м, ходьба- 100м). 6 мин., 1 км. 1500м.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6мин. Соревнования на короткие дистанции 20,30м.200м, 500м. Прыжковые упражнения, скакалка, броски метание малого мяча в цель, в другие предметы, броски большого мяча в парах, игры.
	Гимнастика с основами акробатики
На освоение строевых упражнений и развитие координационных способностей	Построение в шеренгу и колонну, в круг, перестроение по звеньям, по заранее установленным местам, размыкание и смыкание приставным шагом в шеренге, на вытянутые в сторону руки, основная стойка, повороты направо, налево, выполнения команд «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» и т. д.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Группировка, перекаты в группировке, упор (присев, согнувшись,) лежа на животе, лежа сзади, из упора стоя на коленях, стойка на носках, на одной ноге, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через мячи, седы (на пятках, углом), перекаты назад из седа в группировку и обратно (с помощью) и боком и т.д.
На освоение гимнастические упражнения прикладного характера	Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, танцевальные упражнения, хождения по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
На освоение общеразвивающих упражнений	Обще развивающие упражнения, с мячами, с обручами, без предметов, скакалкой, сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук и т.д.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и

	расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание. Разучить комплекс упражнений, утренней зарядки.
	Лыжная подготовка
Организационные команды	Переноска и одевание лыж.
На освоение техники лыжных ходов	Ступающий шаг, скользящий шаг, с палками, без палок, одновременно одношажный ход, попеременно двух шажный ход, коньковый ход, повороты на месте, в движении, переступанием, подъемы и спуски под уклоном, передвижения на лыжах до 1 км. 2 км.
Знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурного режима, понятие об обморожении, техника безопасности при занятиях лыжами.
	Подвижные игры
На материале раздела «Гимнастика и основами акробатики»	«Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Салки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики», «Волк во рву», «Веселые старты с предметами» и т.д.
На материале раздела «Легкая атлетика»	«Ловишка», «Пятнышки», «Веселые старты», «Горелки», «Колдунчики», «Салки», «Салки с домиком», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «Осада города», «Бегуны и прыгуны», «Грибы и шалуны» и т.д.
На материале раздела «Лыжная подготовка»	«Два мороза», «Салки», эстафеты на лыжах без палок, «Догони», «Белка в лесу», «Белка - защитница», «Салки», «Осада» и т.д.
На материале раздела «Спортивные игры»	«Вышибалы», «Веселые старты», «Веселые старты с мячом», «Попади в цель», «Меткий стрелок», «Забросай противника мячом», «Точно в цель», «Лес, болото, озеро», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее» и т.д.
На знания о физической культуре. Самостоятельные занятия.	Название и правила игры, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности. Броски, ловля, передачи мяча, простейшие приемы игры в баскетбол, ведения мяча в движении, на месте, броски в кольцо с близкого расстояния; футбол: удары по мячу в движении, на месте; подвижные игры с родителями.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1	Основы знаний о физической культуре.	В процессе урока
2	Легкоатлетические упражнения.	15ч. Из них 2 часа теории.
3	Гимнастика.	18 ч. Из них 2 часа теории.
4	Лыжная подготовка.	18ч. Из них 2 часа теории.
5	Подвижные игры.	9ч. Из них 1 час теории.
6	Подвижные игры с элементами игр.	15ч. Из них 2 часа теории.
7	Кроссовая подготовка.	10 ч. Из них 1 час теории.
8	Лёгкая атлетика .	12ч. Из них 2 часа теории
9	Подвижные игры. Соревнования.	5 ч.
	ИТОГО:	102 ч.

Календарно – тематическое планирование

Предмет физическая культура

Класс 3

Учитель Цысарь С.С.

Количество часов: 102 ч.

В неделю: 3 ч.

Планирование составлено на основе: примерной программы по физической культуре 1-4 классы. Лях В.И. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017.

Учебник: Лях В.И. Физическая культура, 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2017

№ п/п	Дата	Корректировка	Тема урока	Характеристика деятельности учащихся
<i>Легкоатлетические упражнения. 15ч. Из них 2 часа теории.</i>				
1 четверть – 26ч.				
1	2.09		Техника безопасности во время занятий физической культурой. Строевые упражнения. <i>Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)</i>	Знать основы ТБ, профилактика травматизма. Обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу. Обучение навыков ходьбы, ходьбы на носках, на пятках. Обучение навыков бега, бега в чередовании с ходьбой. Упражнения на общее развитие. Эстафеты.
2	3.09		ОРУ. Ходьба. Обычный бег. Бег с ускорением (30м) Беседа о значении занятий физ. Упражнениями. <i>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).</i>	Продолжить обучение строевых упражнений: построение в колонну по 1, в шеренгу, повороты направо, налево. Ходьба, ходьба на носках, на пятках, коротким, средним, длинным шагом. ОРУ в движении. Подвижная игра «вызов номера», «Салки»
3	7.09		Подготовка к бегу на длинные дистанции. Игры. <i>Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега</i>	Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, с преодолением препятствий. ОРУ (в кругу) Игры: «Кто

			(бег 60 м, ходьба 100 м). Теория- развиваем выносливость.	быстрее», «Пятнашки». Игра: «Метание на точность».
4	9.09		Бег 500м ОРУ без предметов. Игра: « Метание на точность». Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
5	10.09		Обучение технике прыжка в длину с места. Подвижные игры. Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Повторение беговой разминки, выполнение прыжков в длину с места на результат, повторение подвижной игры «Салки» и «Салки-дай руку. Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше прыгнет». ОРУ с мячом.
6	14.09		Закрепление техники прыжка с места. Теория- строевые упражнения. ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	ОРУ со скакалкой.,какие строевые упражнения выполняются на месте. ОРУ со скакалкой в парах. Повторение беговой разминки, выполнение прыжков в длину с места на результат
7	16.09		Совершенствование техники прыжка с места Подтягивание на перекладине. Различные виды ходьбы.Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30м.	
8	17.09		Учет техники прыжка с места. Эстафеты. ОРУ Прыжки в длину с места.	
9	21.09		Бег 1000 метров. Игра «Через кочки и пенечки». ОРУ Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги.	Равномерный бег (3мин) Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний».
10	23.09		Обучение технике метания мяча на дальность. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты.	Разучивание разминки с малым мячом, проведение тестирование метания мяча на точность, разными способами подвижная игра «Вышибалы». Метания мяча на дальность.Подвижные игры:
11	24.09		Закрепление техники метания мяча на дальность. Метание мяча на дальность. Игры.	«Метко в цель», «Кто дальше бросит».
12	28.09		Учет техники метания мяча на дальность. Подтягивание на перекладине. ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры.	Подвижные игры: «Метко в цель», «Кто дальше бросит». Игра: «Через кочки и пенечки».

13	30.09		Обучение технике бега. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ Бег по пересечённой местности.	Стартовые ускорения на 15-20 метров (высокий старт), 15-20 метров (низкий) старт Равномерный бег 5мин Бег 1000м
14	1.10	Закрепление техники бега. Бег 30 метров (контроль) Эстафеты. ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин.		
15	5.10	Учет бега на выносливость. Подвижные игры. Бег 1000 м без учета времени.		
Гимнастика -18ч. Из них 2 часа теории.				
16	7.10		Техника безопасности на уроках гимнастики. Роль акробатических упражнений для физического развития.	Строевые упражнения. О.Р.У. Группировка, перекаты в группировке; лазание по гимнастической стенке. Группировка, перекаты в группировке. Упражнения на равновесии. Игра на внимание. Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, проведение тестирования отжимания в упоре лежа. Проведение эстафет. Разминка на матах, кувырок вперед с места и с трех шагов, подвижная игра «Удочка».
17	8.10		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Подвижные игры. Соревнования.	
18	12.10		Ритмическая гимнастика. Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой.	
19	14.10		Ритмическая гимнастика, Кувырок вперед. Стойка на лопатках с поддержкой.	
20	15.10		Ритмическая гимнастика. Теория-Утренняя гимнастика.	Группировка и перекаты в группировке. Игра на внимание «Так и так». Польза утренней гимнастики, комплекс простых упражнений.
21	19.10		Ритмическая гимнастика.	
22	21.10		Танцевальные шаги. Стойка на лопатках с помощью страховки. Кувырок вперед на оценку. Эстафеты с лазанием.	Игра с построением в одну шеренгу: «Кто быстрее»
23	22.10		ОРУ с гимнастической палкой под музыку. Танцевальные шаги. Перекаты в группировке - кувырок назад. Лазание по наклонной скамейке.	Разучивание разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия». Повторение разминки в движении, разучивание вариантов

24	26.10		ОРУ с гимнастической палкой. «Мост» со страховкой. Лазание по гимнастической наклонной скамейке. Кувырок вперед, назад.	лазания по наклонной гимнастической скамейке. Игровое упражнение.
25	28.10		Перелазание через препятствия. Упражнение в равновесии. «Мост» со страховкой.	
26	29.10		Теория-вспомним о закаливании.	Какой способ закаливания самый простой.
2 четверть – 21ч.				
27	9.11		ОРУ с гимнастической палкой. Продолжить обучение: висы на гимнастической стенке и на перекладине, подтягивание в висе; «Мост» лежа на спине; стойка на лопатках. Эстафеты по наклонной скамейке.	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, правильную осанку. Игра: «Попрыгунчики- воробушки». Разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку.
28	11.11		ОРУ со скакалкой. «Мост», оценить кувырок назад. Подтягивание в висе.	
29	12.11		ОРУ со скакалкой. «Мост» без помощи помощника. Упражнения в висе на гимнастической стенке.	Специальные упр. на развитие мышц пресса и плечевого пояса. Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Подвижная игра: «У медведя во бору».
30	16.11		ОРУ со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц живота и плечевого пояса.«Мост» из положения лежа. Ходьба на низком бревне(на носках, переменный шаг, шаг с подскоком).	Подвижная игра: «Скалолазы». Подвижная игра «У медведя во бору».
31	18.11		ОРУ со скакалкой. Упражнения на пресс, на плечевой пояс. Ходьба по бревну (на носках, переменный шаг, шаг с подскоком, равновесие). Стойка на лопатках.	Разминки со скакалками, повторение техники прыжков в скакалку. Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя.
32	19.11		Ритмическая гимнастика для развития координации гибкости. Акробатика-мост и стойка на лопатках.	Разучивание разминки направленной на развитие гибкости, проведение тестирования наклона вперед из положения сидя. Подвижная игра: «Воробьи и вороны».
33	23.11		Ритмическая гимнастика. Комплекс подводящих упражнений для разучивания переворота боком: «Колесо».	Подвижная игра: «Через кочки и пенечки».

Лыжная подготовка - 18ч. Из них 2 часа теории.

В случае неблагоприятных погодных условий занятия лыжной подготовки заменяются; кроссовой подготовкой , ОФП, подвижными играми.

34	25.11		ТБ на уроках лыжной подготовки. Обучение техники надевания и переноски лыж. Передвижение ступающим шагом	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднятие и опускание носков и пяток лыж, поднятие носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне Игра «Кто быстрее».
35	26.11		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне.	
36	30.11		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30м и скользящим шагом без палок..	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.
37	2.12		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднятие согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее».
38	3.12		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку», «Самокат»
39	7.12		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке.	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее?»
40	9.12		Передвижение скользящим шагом без палок- 30 м. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню
41	10.12		Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Игра – эстафета «Кто самый быстрый?».
42	14.12		Спуск в основной стойке на оценку. Теория-занятия на лыжах.	Проверка умения пристегивать крепления, совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом без лыжных палок, повторение техники передвижения скользящим и ступающим шагом на лыжах с лыжными палками.
43	16.12		Передвижение ступающим шагом в шеренге. Передвижение скользящим шагом без палок в шеренге и в колонне за Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Для чего используют лыжи. Игра «Кто быстрее».

44	17.12		Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30м и скользящим шагом без палок.	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.
45	21.12		Подводящие упражнения на месте: Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	Упр: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»
46	23.12		Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение на одной лыже; «Самокат».	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».
47	24.12		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Передвижение скользящим шагом по разметке	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку, спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»
3 четверть – 32ч.				
48	11.01		Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м. Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Игра «Кто дальше проскользит?» Лыжные ходы.
49	13.01		Скользящий шаг с палками на отрезке до 100 м Теория- экипировка лыжника, лыжные ходы.	
50	14.01		Ознакомление с попеременным двухшажным ходом: Спуск в основной стойке, подъем «Лесенкой». Эстафеты.	Согласованность движений рук и ног. Повторение поворота на лыжах переступанием, разучивание поворота на лыжах прыжком, повторение известных лыжных ходов. Передвижение 30-50 м.
51	18.01		Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. Преодоление подъема ступающим шагом и «лесенкой» наискось, опираясь на палки.	Повторение организационно-методических требований, применяемых на уроках лыжной подготовки, спортивная форма и метод ее подбора, ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Игра «С горки на горку». Игры «Не задень», «Биатлон», «Подними».

Подвижные игры - 9ч. Из них 1 час теории.

52	20.01		Техника безопасности на уроках подвижных игр. Обучение техники игры Ведение мяча на месте и в движении.	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «2 мороза»
53	21.01		Закрепление техники игры. Ведение мяча с изменением направления Эстафеты.	Разучивание разминки на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол»ОРУ. Игры «Пятнашки», «2 мороза».
54	25.01		Совершенствован ие техники игры. Ловля и передача мяча на месте и в движении.	ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде». Разучивание разминки на месте и в движении, повторение бросков мяча в баскетбольное кольцо, знакомство со спортивной игрой «Баскетбол».
55	27.01		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты.	Игра «Лисы и куры». Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «Осада города» .
56	28.01		Броски снизу в кольцо двумя руками снизу.	Игра «Мяч в корзину» Игра «Мяч в корзину» , «Бросай- поймай».
57	1.02		Совершенствован ие бросков снизу в кольцо двумя руками снизу.	
58	3.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Теория- подвижные и спортивные игы.	Игра «Выстрел в небо» , различия спортивных от подвижных игр. Игра «Выстрел в небо».
59	4.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Эстафеты с мячом.	Разминка с мячом в парах, упражнения с двумя мячами в парах подвижная игра «Осада города»
60	8.02		Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.	Разучивание разминки с мячом. повторение упражнений с двумя мячами в парах. Разминка с мячом, баскетбольные упражнения, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Баскетбол».
61	10.02		Техника безопасности во время занятий играми. Бросок мяча снизу на месте. ОРУ.	Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола. Игра «Играй-играй мяч не теряй».

62	11.02		Ведение мяча на месте и в движении. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячом.	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой, с отскоком от пола, с расстояния до 3 м. Игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».
63	15.02		Ведение мяча с изменением направления.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Игры: «Мяч водящему», «У кого меньше мячей».
64	17.02		Ведение мяча с изменением направления. Теория-здоровый образ жизни.	Перемещения в баскетбольной стойке. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, с отскоком от пола, над головой сверху. Польза режима дня.
65	18.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Перемещения; подводящие упражнения для ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении правой и левой рукой. Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй»
66	22.02		Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу.	Передвижение по прямой: бег по длине зала на полусогнутых ногах; свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). Ловля мяча двумя руками. Игра «Мяч водящему», «Выстрел в небо»
67	24.02		Бросок мяча снизу на месте в щит. Учебная игра в «мини- баскетбол»	ОРУ с мячом. Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте правой, левой рукой. Игра «Мяч водящему», «Мяч в обруч».
68	25.02		Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча в парах двумя руками от груди. Ведение мяча на месте, ведение мяча в движении (правой и левой рукой). Игра «У кого меньше мячей».
69	1.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой рукой). Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»
70	3.03		Нижняя прямая подача мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.

71	4.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах. Ведение мяча на месте. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. Эстафеты с ведением мяча.
72	10.03		Учебная игра в «Пионербол»	Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку. Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку.
73	11.03		Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.
74	15.03		Учебная игра в «Пионербол»	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пионербол», совершенствование техники бросков мяча через волейбольную сетку.
75	17.03		Учебная игра в «Пионербол» Теория-бережем легкие.	Передача мяча в парах, по кругу. Правила игры. Перебрасывание мяча через сетку. Где расположены легкие, каким путем воздух попадает в легкие.
<i>Кроссовая подготовка - 10 часов. Из них 1 час теории.</i>				
76	18.03		Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Разучивание разминки, направленной на подготовку к 3-4 х минутному бегу, Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> . Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>скорость бега</i> .
77	22.03	Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
78	24.03	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
79	25.03	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).		
				Разучивание разминки, направленной на подготовку к 4-х минутному бегу. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>дистанция</i> .

4 четверть – 23ч.

80	5.04		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Разучивание разминки, направленной на подготовку к 6-ти минутному бегу. Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .
81	7.04		Равномерный бег 6 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м)	Подвижная игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие <i>здоровье</i> .
82	8.04		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м).	Разучивание разминки, направленной на подготовку к 7 минутному бегу. Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ.
83	12.04		Равномерный бег 7 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м)	Развитие выносливости Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Развитие выносливости.
84	14.04		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). теория-что такое сердечный пульс.	Разучивание разминки, направленной на подготовку к 8 минутному бегу, Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ.
85	15.04		Равномерный бег 8 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	Развитие выносливости, как правильно измерить пульс. Подвижная игра «Вызов номера». ОРУ. Развитие выносливости.

Лёгкая атлетика - 12ч. Из них 2 часа теории

86	19.04		ОРУ в движении. Ходьба и бег. Прыжки через скакалку.	Беговые упражнения. Прыжки через препятствия. Подвижные игры.
87	21.04		Различные виды ходьбы. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Бег 30 м	Проведение разминки в движении, проведение тестирования бега на 30м с высокого старта. Игра «Вороны и воробьи» Прыжки через скакалку.
88	22.04		ОРУ. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Беговые упражнения Челночный бег 3х10 м. Игра «невод». Прыжок в длину с места: через обруч. Игра «Рыбаки и рыбки».
89	26.04		ОРУ. Прыжки в длину с разбега, с отталкиваем одной ногой и приземлением на 2 ноги. Игры	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). Подвижная игра «Лисы и куры».
90	28.04		ОРУ ,теория-как человек двигается.	Прыжок в длину с разбега с мягким приземлением на обе ноги. Части тела,которые обеспечивают движение.

91	29.04		Метание малого мяча в цель с 3- 4м. Эстафеты.	ОРУ Метание Прыжки в длину с разбега (отталкиваться одной, приземляться на обе ноги).
92	5.05		Метание мяча на дальность. Игры	ОРУ Метание Прыжки через скакалку. Прыжки через препятствия.
93	6.05		ОРУ в движении. Бег 30 м (учёт) Подвижные игры	Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой). Бег на 200 м в умеренном темпе. Подвижная игра «Круг- кружочек». «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».
94	12.05		ОРУ. Бег по пересечённой местности	Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100 м-ходьба).
95	13.05		Контрольная работа за год.	Равномерный бег 3 мин, какие бывают травмы.
96	17.05		ОРУ в движении Медленный бег до 5 мин. Эстафеты.	Равномерный бег 5мин. Чередование ходьбы, бега (50м- бег, 100м-ходьба) Прыжки в длину с разбега.
97	19.05		Бег 1000 м без учета времени. Игры.	ОРУ в движении. Подвижные игры «К своим флажкам», «Кто дальше бросит», «Так и так».
98	20.05		Теория- травмы.	Бег на 500 м в умеренном темпе. Подвижные игры «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки».
99	24.05	Подвижные игры.		
100	26.05	Соревнования. Эстафеты.		
101	27.05			
102	28.05			

1.	Бег 30м	Мальчики: 5.8 -и меньше 5.9 -6.3 6.4с и больше	Девочки: 6.2с и меньше 6.3-6.5 6.6с и больше
2.	Челночный бег 3-10м	9.5 с и меньше 9.6 -10.0 10.1 с и больше	9.9 с и меньше 10.0 -10.4 10.5с и больше
3.	Броски мяча в вертикальную цель	5-6 3-4 2и менее попадания из 6 бросков	
4.	Вис на время	70с и более 40-69 -39с	
5.	Наклон вперед из положения стоя	+6см и более От 0 до +5 -	
6.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 - более 19 -15 15 раз и менее	19 и более 18 - 14 14 раз и менее
7.	Подъём туловища за 30с	21 раз – более 13 -20раз 12 раз и менее	
8.	Прыжок в длину с места	150 см и дальше 149 -131 см 130 см	143см и дальше 142-126см 125см и ближе
9.	Бег 1км	5.30 и меньше 5.31 – 6 мин 6.1с и более	6.30 и меньше 6.31 – 7.00 7.01 и больше
10.	Ходьба на лыжах на время	8.00с и меньше 8.01-8.30с 8.31с и больше	8.30с и меньше 8.31- 9.00с 9.01 и больше

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Технические средства обучения

- Классная доска (магнитная), интерактивная доска
- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Принтер

Специфическое оборудование:

- гимнастические скамейки;
- канат для лазанья;
- маты гимнастические;
- мячи набивные;
- мячи массажные;
- скакалки;
- мячи футбольные;
- палки гимнастические,
- обручи;
- рулетка измерительная;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- баскетбольные мячи,
- мячи волейбольные;

Экранно-звуковые пособия

- Презентации к урокам.
- Видеоролики