

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №53»

Рассмотрено
на заседании
экспертного совета
Пр.№ 1 от 01 СЕН 2015

Председатель
И.В. Горючева



УТВЕРЖДАЮ
Директор гимназии

С.Н. Голубева

Пр.№ 343-Р от 01 СЕН 2015

**Рабочая программа
по физической культуре
3 классы**

Разработчики:

Алёшкина Екатерина Валерьевна
учитель физической культуры
первой квалификационной
категории,
Бармина Марина Геннадьевна.

Разработана на основе программы:

Рабочие программы. В
соответствии с Ф.Г.О.С.
Физическая культура 1-4 класс.
Составитель: В.И. Лях,
М.: Просвещение, 2011 год.
Программа по физической
культуре в начальной школе 1-4
классы. Автор: Чичикин В.Т., НИРО,
2016 г.

Рассчитана на:

102 часа в год
(3 часа в неделю)

г. Нижний Новгород,
2015 г.

Пояснительная записка.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие, воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения – физкультурно - оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (физкультурные минутки, гимнастика до занятий, физические упражнения и игры на переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, походы) - достигается формирование физической культуры личности.

Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределение.

Образовательная программа ориентирована на формирование ценностного отношения к социальной реальности, поэтому предмет обучения физической культуре является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Рабочая программа по физической культуре для 4-х классов разработана на основе примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура». 1-4 класс. Автор: В.И.Лях. М.: Просвещение, 2016. Программа составлена в соответствии с требованиями освоения основной начальной образовательной программы начального

общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования и рабочей программе по физической культуре В.Т Чичикина, Н. Новгород, 2011 г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» является обязательным предметом в начальной школе, на его преподавание отводится 102 часа в год.

Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе используется учебник: В.И.Лях. Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2016г.

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта образовательной подготовки в области физической культуры. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету.

Второй компонент - «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учетом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

В основе программы ФГОС лежит системно-деятельный подход, согласно которому развитие личности учащихся с учетом формирования у него универсальных учебных действий составляет цель и основной результат образования.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Целью рабочей программы является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Реализация цели учебной программы направлена на решение следующих **оздоровительных, образовательных, воспитательных задач:**

- содействие укреплению здоровья, улучшению осанки, профилактики плоскостопия, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, закаливании, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил поведения и техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
- формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), а ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации ;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики *сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения; в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, физики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Общая характеристика курса.

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

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

Содержание курса основано на положениях нормативно - правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закон «Об образовании»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте»;
- стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерная программа начального общего образования;
- приказ Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Место курса в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается из расчёта 3 часа в неделю, 102 часа в год. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно используется учебник: В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения, принятия и освоения социальной роли ученика.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- сформирование готовности понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

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

1. Естественные основы.

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

2. Социально психологические основы.

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

правильностью выполнения физических упражнений. Тестирование физических качеств.

3. Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

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

4. Спортивные игры, подвижные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила поведения и безопасность.

5. Гимнастика с элементами акробатики.

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

6. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях. Понятие эстафета. Команды «Старт!», «Финиш!». Понятие о темпе, длительности бега. Влияние бега на здоровье человека. Элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях. Техника безопасности на уроках, правила поведения и самостраховка.

7. Подвижные игры. Ритмика.

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасность.

Упражнения на ориентировку в пространстве, ритмико-гимнастические упражнения, танцевальные упражнения, построения и перестроения, игры под музыку, названия танцевальных движений и танцев.

Планируемые результаты освоения программы по физической культуре

Личностные:

У школьников будут сформированы:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта;
- реализация творческого потенциала в процессе выполнения движений под музыку;
- позитивная самооценка своих музыкально-творческих возможностей.

Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
- самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Предметные:

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- понимать значение физической подготовки;
- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в цель с 5-и метров и на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения, лёжа на спине;
- перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги; опорный прыжок;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом и одновременным бесшажным ходом; выполнять спуски в основной низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные и спортивные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств;
- самостоятельное составление несложных ритмических рисунков в сочетании с хлопками и притопами с предметами и без предметов;
- составлять танцевальные композиции, игры с пением, речевым сопровождением;
- правильно и быстро находить нужный темп ходьбы и бега в сочетании с характером и построением музыкального отрывка;
- отмечать в движении ритмический рисунок, акцент, слышать и самостоятельно менять движение в соответствии со сменой частей

музыкальных фраз. Четко, организованно перестраиваться, быстро реагировать на музыку, во время веселой, задорной пляски;

- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных музыкально-творческих задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определенных физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок;

Метапредметные:

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие приемы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осмысленно выбирать способы и приемы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и характером человека.

Учащиеся получают возможность научиться:

- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять взаимосвязь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определенных физических качеств, группировать их;

- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнера в игровой ситуации.

Учащиеся получают возможность научиться:

- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнерами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Общие требования к учащимся третьего класса:

1. Овладение основами знаний, определяемых программой, как минимум на уровне воспроизведения.
2. Овладение системой базовых способов двигательной деятельности, определяемых программой, как минимум на уровне стандартного оперирования.
3. Достижения социально задаваемых норм физического развития и физической подготовленности (на уровне не ниже среднего).
4. Сформированность положительного интереса к систематической физкультурной деятельности.

Общие требования к результатам учащихся.

Личностным, включающим:

- готовность и способность учащихся к саморазвитию; сформированность у них мотивации к обучению и познанию;
- ценностно-смысловые установки учащихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества;
- сформированность основ гражданской идентичности;
- понимание, почему участие и победы отечественных спортсменов в различных соревнованиях повышают престиж России. Оценка вклада спортсменов-земляков в спортивные победы страны;
- знание особенностей национальных (этнических) видов спорта других народов мира;
- понимание (доступное и разумное объяснение на примерах из жизни) принципов «честной игры»;
- оценка собственных поступков и поступков одноклассников на уроках физической культуры, при проведении спортивных соревнований и в повседневной жизни на соответствие принципам «честной игры» («фэйр-плей»);
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями;
- проявление личной ответственности и самостоятельности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;
- готовность проявлять личную ответственность за свое отношение к занятиям физической культурой и за свои поступки на занятиях и во время проведения соревнований;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культурой с точки зрения соблюдения правил для учащихся;
- оценка действий всех участников соревнований на соблюдение правил поведения и участия в них;
- готовность к активному участию в социальных акциях по пропаганде занятий физической культурой и спортом, ведению здорового образа жизни и профилактике вредных привычек;

- готовность разрешать спорные ситуации путём переговоров и взаимных уступок для сохранения «командного духа» и достижения общего успеха и благополучия;
- готовность следовать принципам «честной игры» не только на занятиях физической культуры и во время проведения соревнований, но и в повседневной жизни;
- стремление поддерживать «командный дух» и понимание необходимости действовать на достижение общественного благополучия в различных социальных ситуациях;
- готовность оказания бескорыстной помощи сверстникам на занятиях и во время проведения соревнований; нахождение с ними общего языка, общих интересов как проявление принципов «честной игры» и «командного духа»;
- оценка красоты тела и движений собственных и окружающих людей;
- готовность к усилиям по формированию красоты тела и движений;
- осознание и умение доказать необходимость занятий физической культурой и ведение здорового образа жизни как ресурса личного благополучия и жизненной успешности;
- умение приводить примеры (показывать упражнения) закаливающих процедур и оздоровительной гимнастики;
- понимание необходимости гражданской (социальной) ответственности каждого человека за соблюдение здорового образа жизни

Метапредметным, включающим освоенные учащимися УУД (познавательные, регулятивные, и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Это:

- готовность самостоятельно определять для каждого занятия физической культурой: личные цели и задачи, которые необходимо решить на занятии; ожидаемые личные результаты; личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов;
- понимание влияния различных компонентов физической культуры (регулярные занятия, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья человека (физического и психического), повышение работоспособности и достижения состояния благополучия (социальной успешности);

- готовность к доступному самоконтролю за функционированием органов и систем организма при выполнении физических упражнений;
- готовность к самостоятельному контролю и самоконтролю при выполнении учебных занятий и отбору способов их исправления (при минимальной помощи учителя);
- готовность к длительным усилиям для достижения чёткости и безошибочности при выполнении учебных упражнений;
- готовность самостоятельно (при минимальной помощи учителя) применять приёмы диагностики физического развития с целью оценки личных усилий для достижения желаемого результата;
- готовность самостоятельно выполнять комплекс упражнений оздоровительной и корригирующей направленности, а также показывать их (проводить) другим учащимся;
- понимание необходимости коррекции собственных действий при выполнении упражнений для достижения желаемого результата;
- готовность самостоятельно распределять игровые роли в команде при выполнении игровых упражнений;
- готовность самостоятельно оценивать собственное поведение и поведение окружающих на занятиях физической культурой и при проведении соревнований на основе сравнения с эталонами (хладнокровие, сдержанность, рассудительность);
- осознание и умение доказывать необходимость разрешать конфликты посредством учёта интереса сторон и сотрудничества (сохранение и укрепление «командного духа»);
- оценка собственного поведения и поведения окружающих людей во время активного отдыха на природе на разумность целесообразность и на предмет сохранения природы во время активного отдыха;
- готовность к активному разумному отдыху и занятиям физической культурой на природе, на свежем воздухе;
- оценка собственного поведения и поведения одноклассников на уроках физической культуры с точки зрения соблюдения правил для учащихся и правил участия на соревнованиях;
- оценка собственных усилий по достижению желаемого результата; готовность самостоятельно определить для каждого занятия физической культурой личные задачи, ожидаемые личные результаты и личные ресурсы для достижения ожидаемых результатов.

Предметным, включающим полученный учащимися в ходе освоения учебного предмета опыт специфической деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению;

- понимание последовательности выполнения, составления и самостоятельного выполнения комплекса упражнений базовых видов спорта на занятиях физической культурой и самостоятельных занятиях;
- оценка технически точного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта на занятиях и во время соревнований;
- готовность к проявлению длительных усилий для совершенствования техники двигательных действий из базовых видов спорта;
- представление значения физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное); о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность ((режим дня, утренняя зарядка, подвижные игры, оздоровительные мероприятия);
- умение работать по самочувствию, систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела, пульс), за показателями развития физических качеств;
- умение планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- умение анализировать и объективно оценивать результаты своего труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- умение объяснять правила и технику выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- умение объяснять правила поведения и безопасности при выполнении физических упражнений;
- умение выполнять комплексы упражнений на развитие физических качеств и формирование правильной осанки;
- умение подач строевых команд и подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений;

- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техническом уровне, умение характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта различными способами и в разных условиях;
- умение использовать страховку и самостраховку при выполнении физических упражнений;
- умение оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, показывая доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- умение бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- умение оказывать первую помощь при травмах.

В результате освоения Обязательного минимума содержания программы учащиеся третьих классов должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены; о правилах использования закаливающих процедур; профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой, правилах его предупреждения и оказания первой помощи пострадавшему;
- знать движения, названия движений и танцев;
- знать танцевальные схемы.

Уметь:

- составлять режим дня, индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать уровень работоспособности;
- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений (пульсу);
- организовывать и проводить самостоятельные занятия и закаливающие процедуры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой, управлять своими эмоциями;
- умело выполнять бег на короткие и средние дистанции;
- метать мяч в цель и на дальность;
- прыгать в длину и в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах, выполняя спуски и подъёмы, повороты;
- участвовать в подвижных и спортивных играх; осуществлять индивидуальные и групповые действия;
- выполнять специальные упражнения, направленные на закрепление элементов техники мини – баскетбола, мини – волейбола;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений; добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

- соблюдать правила поведения, безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями; оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- уметь танцевать в заданном темпе;
- слышать ритм и темп музыкального сопровождения;
- воспроизводить ритм выполнения различных двигательных действий и музыкальных произведений, разнообразные танцевальные движения в сочетании с прихлопами и притопами.

Демонстрировать уровень физической подготовленности:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6,7	6,9
Координационные	Челночный бег 3х10 м, сек.	9,9	10,3
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см.	130	135
Выносливость	6-минутный бег, в метрах Бег 1000 метров без учёта времени	8500	700
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	+3	+6
Силовые	Подтягивание	3	7

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

- Федеральный закон “О физической культуре и спорте в Российской Федерации” от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. №1312(ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. №1235
- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. №1101-р;
- О проведении мониторинга физического развития учащихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06-499;
- О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р;
- Рабочие программы. ФГОС. Физическая культура.1-4 классы. Автор: В.И. Лях. Москва. «Просвещение».2016 год.
- Комплексная программа Физического воспитания. 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Москва. « Просвещение».
- Программа по физической культуре в начальной школе. 1-4 классы. Автор: В.Т. Чичикин, НИРО, 2011 год.
- ФГОС начального общего образования. Приказ Министерства образования и науки Р.Ф. от 06 октября 2009 года №373.

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре на год.

№	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Легкая атлетика	20
3	Гимнастика с элементами акробатики	14
4	Лыжная подготовка	18
5	Подвижные игры и ритмика	34
6	Спортивные игры	16
	Всего часов	102

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по четвертям.

№	Виды программного материала	Часы	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока				
2	Лёгкая атлетика	20	10			10
3	Баскетбол	8	8			
4	Волейбол	8			2	6
5	Гимнастика с элементами акробатики	14		14		
6	Лыжная подготовка	18			18	
7	Подвижные игры и ритмика	34	9	7	10	8
	Всего часов	102	27	21	30	24

Распределение учебного времени на виды программного материала по физической культуре по урокам.

	Лёгкая атлетика	Баскетбол	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
1 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14	16-17;19-20; 22-23;25-26	3;6;9;12;15;18;21; 24;27	27
	Гимнастика с элементами акробатики	Подвижные игры и ритмика		Всего часов
2 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14; 16-17;19-20	3;6;9;12;15;18;21		21
	Волейбол	Лыжная подготовка	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
3 четверть	1-2	4-5;7-8;10-11; 13-14;16-17; 19-20;22-23; 25-26;28-29	3;6;9;12;15;18;21; 24;27;30	30
	Лёгкая атлетика	Волейбол	Подвижные игры и ритмика	Всего часов
4 четверть	1-2;4-5;7-8; 10-11;13-14	16-17;19-20; 22-23	3;6;9;12;15;18;21; 24	24

**Календарно-тематическое содержание программного
материала по физической культуре на 1-ю четверть
в 3-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Содержание
1	1. <u>Основы знаний</u>: • техника безопасности на уроках физической культуры и правила поведения; контроль самочувствия, самостраховка; • требования к одежде и обуви для занятий физической культурой; личная гигиена; • работоспособность и возможность её повышения; • физическая культура России в прошлом; 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, строевые команды, повороты на месте, в движении. 3. Ходьба с заданием, легкий бег, ОРУ по кругу. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания, поднимание ног в висе, прыжки через препятствия (шины). 4. <u>Прыжок в длину с места (техника)</u>. 5. Игра «мини-футбол». Развитие скоростно – силовых качеств.
2	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности и правила поведения на уроке; утомление и причины его возникновения; техника дыхания; контроль самочувствия; самостраховка. Культура выполнения физических упражнений и ее влияние на телосложение и осанку. 2. Строевые упражнения: построение, рапорт, выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!». Повороты на месте. Ходьба в обход с изменениями длины и частоты шага; строевая ходьба. Легкий бег. ОРУ по кругу. 3. <u>Специальные беговые упражнения</u>: бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками с ноги на ногу. 4. <u>Высокий старт</u>. Стартовые ускорения: 3 по 20 метров. 5. <u>Прыжок в длину с места на дальность (зачёт)</u>. <u>О.Ф.П.:</u> подтягивания; прогибание туловища в грудном и поясничном отделе в висе стоя; запрыгивание на высоту. 6. <u>Игра</u> «мини-футбол». Развитие скоростно-силовых качеств.

3	1. Техника безопасности, правила поведения. Самостраховка на уроке; контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. 3. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Легкий бег. О.Р.У. по кругу 4. Ознакомление с музыкальным ритмом и темпом танцевальных движений. 5. Игра «Снежный ком»
4	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила предупреждения травматизма. Влияние лёгкоатлетических видов на воспитание волевых качеств. 2. Построение в шеренгу, рапорт. Строевые команды. Перестроение в две шеренги. Повороты на месте. 3. Ходьба с изменением длины и частоты шага, строевая ходьба. Легкий бег. ОРУ. <u>О.Ф.П.</u>: подтягивания, поднимание ног в висе, запрыгивание на высоту. 4. <u>Специальные упражнения</u>: бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками с ноги на ногу, бег прыжками через шаг, семенящий бег. 5. <u>Правила соревнований в беге на 30м, судейство; понятие «старт и финиш». Бег 30м на скорость (зачёт).</u> 6. <u>Прыжки в длину с места на дальность.</u> 7. Игра «мини-футбол», развитие скоростных способностей.
5	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, правила поведения, самостраховка; контроль самочувствия во время занятия. Роль зрительного и слухового аппарата при выполнении движений. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба с заданием: строевая ходьба; с изменением длины и частоты шага; через препятствия (шины). 3. Легкий бег. ОРУ, <u>специальные беговые упражнения</u>: бег с высоким подниманием бедра; с захлестыванием голени назад; прыжками с ноги на ногу, через шаг; семенящий бег. 4. <u>«Челночный бег» 3х 10м на скорость (зачёт). Правила соревнований, судейство.</u> 5. <u>Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» (приземление).</u> 6. Игра «мини-футбол». <u>О.Ф.П.</u>: подтягивания, передвижение в упоре, наклоны вперед на гибкость, развитие скоростных способностей и гибкости.

6	1. Техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия во время урока. Влияние занятий ритмикой и подвижными играми на здоровье человека и его работоспособность. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. 3. Ходьба по кругу, диагонали, змейкой. Разминка. Перестроение из нескольких колонн в различные круги. 4. Ритмика. Ознакомление со спортивно-бальными танцами: «Самба», «Джайв». 5. Игра «Играй, играй, мяч не теряй».
7	1. Основы знаний: техника безопасности, правила поведения и контроль самочувствия на уроке. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения лёгкоатлетических и игровых движений. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Ходьба с заданием, легкий бег, О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в упоре. 3. Специальные беговые упражнения (урок 6). 4. Высокий старт, стартовые ускорения. Бег 60 м на время. Правила соревнований, судейство. 5. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег, отталкивание). 6. Игра мини – футбол, развитие скоростных и силовых способностей.
8	1. Основы знаний: техника безопасности на уроке, самоконтроль самочувствия, самостраховка. Влияние бега на здоровье человека и его работоспособность. 2. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 3. Разминка. Специальные беговые упражнения. О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе, наклоны вперед на гибкость, стоя на высоте. 4. Бег 200 м (дев.), 400м (мал.) на время. Правила соревнований, судейство. 5. Прыжки в длину с разбега (полет в шаге, приземление). 6. Игра «Мини – футбол», « Прыгающие воробушки», развитие скоростных способностей.

9	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке, самостраховка, самоконтроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые команды, строевой шаг. 3. Ходьба с заданием, разминка, перестроение из простых и концентрических кругов в звёздочки и карусели. 4. Ритмика. Изучение элементов спортивно-бального танца «Самба». 5. Игра «Мяч капитану».
10	Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка, управление своими эмоциями. 1. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба с заданием. 2. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, поднимание ног в висе. Высокий старт. Стартовые пробежки. 3. <u>Бег 400 м (дев.), 600 м (мал.) на время.</u> 4. <u>Прыжки в длину с разбега «согнув ноги» на дальность .</u> 5. Игра «мини – футбол», «Волк во рву», развитие скоростно-силовых качеств и выносливости.
11	1. Техника безопасности, контроль самочувствия. 2. Построение в шеренгу; рапорт, строевые команды, повороты, ходьба с заданием, строевой шаг. 3. Разминка. О.Ф.П.: из виса подъем в упор (в тройках), подтягивания, прогибание туловища в грудной и поясничной части в висе стоя. Специальные упражнения метателя. Имитация метания с места, с 2-х шагов. 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат (зачёт).</u> 5. Игра «мини-футбол», развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
12	1. Техника безопасности; контроль самочувствия, правила поведения, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. Разминка. 3. Составление несложных ритмических рисунков в сочетании хлопков и притопов. 4. Определение по заданному ритму, мелодию знакомой песни. 5. Ритмика. Продолжить изучение элементов спортивно-бального танца «Самба». 6. Игра «День и ночь».

13	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд, ходьба с заданием. 3. Разминка. О.Ф.П.: передвижение в упоре, отжимания в упоре лежа, поднимание прямых ног в упоре. 4. <u>Бег 600м (дев.), 800м (мал.) на время. Тактика бега и обгона.</u> Правильное дыхание. 5. <u>Метание мяча с 4-х шагов разбега на дальность.</u> 6. Игра «Мини – футбол», развитие скоростно-силовых качеств.
14	1. Техника безопасности, самоконтроль самочувствия; техника дыхания, расслабление мышц во время бега. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в висе. 3. <u>Метание мяча способом «из-за головы через плечо» на дальность (зачёт).</u> 4. Игра «мини-футбол». Взаимодействие игроков во время игры. Развитие скоростно - силовых способностей.
15	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка, правила поведения. 2. Построение, рапорт, выполнение строевых команд. Ходьба с заданием, перестроения. Разминка. 3. Ритмика. Продолжить обучение элементов спортивно-бального танца «Самба». 4. Игра «Бросай - поймай».

16	1. Техника безопасности, правила поведения и самостраховка во время игр с мячом, правила игры «мини – баскетбол». 2. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба с заданием: на носках, пятках, на внутренней и внешней стороне стопы, строевая ходьба. 3. Легкий бег с заданием: обычный, спиной вперед, боком приставными шагами. 4. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У. О.Ф.П.: передвижение в упоре, подтягивание, передвижение на руках (тачанка), прыжки через скакалку. 5. <u>Челночный бег 3х10 на время (зачёт)</u> 6. <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча на месте и в шаге в парах.</u> 7. <u>Ведение мяча на месте и по прямой.</u>
----	--

	8. <u>Броски мяча</u> двумя руками от груди. 9. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (1х1), развитие координационных способностей.
17	1. Техника безопасности и правила поведения, страховка и самостраховка во время игры с мячом, правила игры в «мини-баскетбол». 2. Построение, рапорт, строевые команды, ходьба и легкий бег с заданием. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку, отжимания, прогибание туловища из виса стоя спиной к гимнастической стенке. 3. <u>Ловля и передача мяча</u> двумя руками от груди, одной рукой от плеча, с отскоком от пола <u>в парах</u>, стоя на месте и <u>в шаге</u>. 4. <u>Ведение мяча</u> одной рукой, со сменой рук на месте и в движении. 5. <u>Броски мяча в кольцо 2-я</u> и 1-ой рукой от груди с места. 6. Игра «Овладей мячом» с броском в кольцо (2х2)., развитие координационных способностей.
18	1. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила игры. 2. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроения. Разминка. 3. Упражнения на формирование умения начинать движения после вступления мелодии. Составление несложной танцевальной композиции. 4. Ритмика. Продолжить изучение элементов спортивно-бального танца «Самба». 5. Игра «Пятна».
19	1. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила игры с мячом. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. <u>О.Р.У.; О.Ф.П.</u>: отжимания в упоре лежа, «Щучка», <u>прыжки через скакалку за 1 мин. (тест-зачет)</u>. 3. <u>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой в шаге, в движении в треугольниках</u>. 4. <u>Ведение мяча</u> одной рукой, со сменой рук в движении <u>с изменением направления</u>. 5. <u>Бросок мяча</u> двумя и одной рукой от груди после ведения шагом. 6. Игра «Борьба за мяч», развитие координационных и скоростно-силовых способностей .

20	Техника безопасности. Страховка и самостраховка. Правила игры. 1. Построение, рапорт, строевые команды. Ходьба и бег с заданием. Перестроение в колонну по четыре в движении. О.Р.У., О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, <u>подтягивания в висе (зачет)</u> 2. <u>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в шаге, в движении в квадратах.</u> 3. <u>Ведение мяча</u> на месте и <u>в движении с изменением направления.</u> 4. <u>Броски мяча двумя</u> и одной рукой от груди <u>после ведения шагом</u> 5. Игра «Удочка», «Мяч ловцу», развитие координационных и силовых способностей.
21	1. Правила поведения и безопасности на уроке. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила игры. 3. Перестроения. Разминка. Ходьба с заданием. 4. Ритмика. Продолжить обучение элементам спортивно-бального танца «Самба». 5. Игра «Мяч ловцу».
22	1. Правила безопасности и поведения на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Ходьба и бег с заданием. О.Р.У., О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, покачивания вперед- назад в положении «мост», <u>отжимания в упоре лежа (зачет - дев.).</u> 3. <u>Повороты на месте без мяча:</u> • Поворот с опорной левой ноги, с опорной правой ноги на 90 гр., поворот на 180 гр. 4. <u>Ловля и передача мяча двумя и одной рукой после поворота.</u> 5. <u>Ведение мяча</u> правой, левой рукой <u>в движении</u> с изменением направления. 6. <u>Броски мяча двумя</u>, одной рукой от груди после ведения. 7. Игра «Гонка мячей», развитие координационных способностей и гибкости.

23	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила игры. 2. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, <u>отжимания в упоре лежа (зачет- мал.)</u>. 3. <u>Повороты на месте</u> на 90 гр., на 180 гр. без мяча, с мячом. 4. <u>Ловля мяча – поворот – передача</u> двумя руками от груди, одной. 5. <u>Ведение мяча</u> в движении с изменением направления, по кругу. 6. <u>Броски</u> мяча двумя руками от груди. 7. Игра «Гонка мячей», развитие координационных способностей и силы.
----	---

24	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Строевые упражнения, рапорт. Перестроение. Ходьба с заданием. Разминка. 3. Ритмика. Закрепление элементов спортивно-бального танца «Самба». 4. Игра «Не дай мяч водящему».
25	1. Правила безопасности и поведения на уроке. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>О.Ф.П.: упражнение на гибкость (тест)</u>, прыжки через скакалку, «Щучка». 4. <u>Ловля и передача мяча на технику (зачет)</u>. 5. <u>Ведение мяча с изменением скорости</u>. 6. <u>Броски</u> двумя, одной рукой от груди. 7. Игра «Мини – баскетбол», «Борьба за мяч», развитие координационных способностей и гибкости.
26	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка и контроль самочувствия. Правила игры. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>О.Ф.П.: упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (тест - зачёт)</u>, прыжки через скакалку, «Тачанка» с отжиманиями. 4. <u>Ведение мяча</u> с изменением скорости и направления. 5. <u>Броски двумя, одной рукой – зачет</u>.

	6. Игра в «мини – баскетбол», «Борьба за мяч», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
27	1. Правила безопасности и поведения. Самостраховка; контроль самочувствия. Правила встречных эстафет, техника выполнения движений в танце «Джайв». 2. Разминка. Перестроение. Ходьба с заданием. 3. Ритмика. Показательное выступление спортивно-бального танца «Самба». 4. <u>Эстафеты «Веселые старты».</u>

**Календарно-тематическое содержание программного
материала по физической культуре на 2-ю четверть
в 3-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).**

Урок	Содержание
1	1. <u>Основы знаний:</u> • техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики; самоконтроль самочувствия; • страховка и самостраховка; • культура выполнения упражнений и гимнастических элементов, их влияние на осанку и здоровье человека, личная гигиена; • название снарядов и их установка; • переноска и укладка гимнастических матов. 2. <u>Строевые упражнения:</u> • Построение в шеренгу; рапорт; • Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», Расчет «На первый – второй!». • Перестроение в две шеренги, повороты на месте. 3. Ходьба с заданием. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Легкий бег. О.Р.У.; <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, отжимания. 4. <u>Передвижения:</u> на четвереньках, в упоре на коленях, на животе по - пластунски. 5. <u>Перекаты:</u> • Вправо (влево) из положения, лежа на животе, руки вверх; • Вправо (влево) из стойки на коленях в группировке; • Назад – вперед в группировке сидя; • Назад – вперед из упора присев. 6. <u>Акробатика:</u> • Кувырок вперед, стойка на лопатках. 7. <u>Лазание по канату произвольным способом.</u> 8. Подвижная игра «Рыбак и рыбки», развитие координационных способностей.

2	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка и самостраховка. Признаки правильной осанки. Контроль самочувствия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. 2. <u>Строевые упражнения</u>: • Построение в шеренгу; рапорт учителю. • Расчет на первый, второй. Перестроение в две шеренги. • Повороты на месте, выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». 3. Ходьба и легкий бег по диагонали, «змейкой». О.Р.У., О.Ф.П.: подтягивания, передвижение в висе, запрыгивание на высоту, упражнения на мышцы брюшного пресса, прыжки через скакалку. 4. <u>Акробатика</u>: • перекаты назад – вперед в группировке; • перекаты назад с постановкой рук под плечи; • кувырок вперед; назад, стойка на лопатках. 5. <u>Лазание по канату</u>: произвольным способом; в три приема. 6. <u>Подвижная игра «Рыбак и рыбки»</u>, развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
3	1. Техника безопасности и правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. Культура выполнения танцевальных движений и их влияние на осанку человека, телосложение. 2. <u>Строевые упражнения</u>: • Построение в шеренгу; выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На первый - второй рассчитайся!»; • Перестроение в две колонны, в две шеренги на месте. • Повороты на месте. 3. Ходьба с заданием, легкий бег по кругу, по диагонали, «змейкой». Разминка. 4. Ритмика: Ознакомление со спортивно - эстрадным танцем «Вару-Вару». Слушание музыки, выделение ритма, такта. 5. Игра: «Рыбаки и рыбки»

4	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка, контроль самочувствия. Культура выполнения физических упражнений и её влияние на осанку и здоровье человека. 2. Строевые упражнения. Рапорт учителю. Легкий бег. <u>О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, развитие мышц брюшного пресса. 3. <u>Передвижения</u>: «гусиным» шагом; прыжками в приседе; на руках в упоре лежа: «тачанка» в парах. 4. <u>Акробатика</u>: два – три кувырка вперед; • Один – два кувырка назад; • Стойка на лопатках; • Мост с помощью и самостоятельно • Поворот в упор лежа; • Прыжком упор присев, встать. 5. <u>Лазание по канату</u>: произвольным способом; в три приема. Игра «Удочка», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
5	1. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения; ходьба и бег с заданием. <u>О.Р.У. со скакалкой. О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку, подтягивания в висе лежа, «Щучка». 3. <u>Передвижения</u>: • в упоре присев сзади («раки») ногами вперед; спиной вперед; «тачанка» с отжиманиями. 4. <u>Акробатика</u>: • перекаты в группировке; два – три кувырка вперед; • один – два кувырка назад; стойка на лопатках; • «Мост» из положения, лежа на спине, «мост» с помощью и самостоятельно; • поворот в упор лежа, прыжком упор присев; • прыжок вверх прогнувшись. 5. <u>Лазание по канату</u>: в три приема. 6. Игра «Мышеловка», развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
6	1. Техника безопасности, правила поведения. Страховка и самостраховка. Контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, ходьба и бег с заданием. Разминка. 3. <u>Передвижения</u>: • Ходьба и бег на четвереньках; «раки» ногами вперед, спиной вперед; «тачанка» с отжиманиями.

	4. <u>Ритмика: Изучение танцевальных шагов с выполнением ритма и такта с движением рук спортивно – эстрадного танца «Вару-Вару».</u> 5. Игра «Рыбаки и рыбки».
7	1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке. Страховка и самостраховка. Самоконтроль самочувствия. Влияние гимнастических упражнений на воспитание волевых качеств. 2. Построение в шеренгу, рапорт, строевые упражнения, перестроения из одной шеренги в две на месте, в четыре колонны в движении. 3. Разминка. О.Р.У. с палкой. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре сзади, «Щучка». 4. <u>Лазание по канату в три приёма (зачёт).</u> 5. <u>Акробатика (комбинация):</u> • Исх. пол.- основная стойка, упор присев; два кувырка вперед; • Один кувырок назад; перекатом назад стойка на лопатках; • «Мост» из положения лежа, лечь; поворот кругом в упор лежа; упор присев; встать в исх. пол., «мост» из положения стоя с помощью. 6. Эстафета «Прыгающие воробушки» (в колоннах на одной ноге), развитие координационных и скоростно-силовых способностей.
8	1. Техника безопасности на уроке; правила поведения; страховка, самостраховка; самоконтроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, рапорт; разминка; О.Р.У. с гимнастической палкой; О.Ф.П.: прыжки через скакалку, отжимания в упоре ноги на высоте, прогибание туловища в висе стоя у гимнастической стенки. 3. <u>Акробатическая комбинация (зачёт: урок №7).</u> 4. <u>Опорный прыжок:</u> • Вскок в упор, стоя на коленях и соскок взмахом рук; • Вскок в упор присев, соскок вниз. 5. <u>Лазание по канату в три приёма.</u> 6. Эстафета «Прыгающие воробушки», развитие скоростно-силовых способностей и гибкость.

9	1. Техника безопасности на уроке, страховка. Контроль самочувствия. Строевые упражнения. Разминка. 2. Ритмика: <u>Изучение танцевальных шагов с движением рук, с выпадами вперед спортивно – эстрадного танца.</u> 3. Повторение урока № 6, продолжить изучение спортивно-эстрадного танца «Вару-Вару». 4. Игра « Удочка». Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
10	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке. Страховка, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с обручами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачёт), развитие гибкости. 3. <u>Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</u> 4. <u>Висы и упоры:</u> • Вис, стоя и лежа; вис присев; вис на согнутых руках; • Вис, согнув ноги; передвижение в вися и упоре. 5. Игра «Кто быстрее» с ведением баскетбольного мяча, развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
11	1. Техника безопасности, страховка. 2. Строевые упражнения, рапорт. О.Р.У. с обручами; О.Ф.П.: прыжки через скакалку за 1 минуту (зачёт), развитие мышц брюшного пресса и гибкости у гимнастической стенки. 3. <u>Опорный прыжок: вскок в упор присев, соскок прогнувшись.</u> 4. <u>Висы и упоры:</u> • Передвижение в вися и упоре; вис, согнув ноги; • Вис завесом; подтягивания в вися; • Из вися стоя на согнутых руках толчком одной, махом другой подъем переворотом в упор. Развитие скоростно-силовых способностей и гибкости.
12	1. Техника безопасности; правила поведения; страховка; самостраховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, разминка. 3. Ритмика: Ознакомление с комплексом ритмико-гимнастических упражнений на координацию движений, на расслабление мышц, на выработку осанки на ориентировку в пространстве. 4. Продолжение обучения элементов спортивно-эстрадного танца «Вару-Вару». 5. Игра «Удочка».

13	1. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Рапорт. Передвижение противоходом, «змейкой», с заданием. Строевой шаг 3. Разминка; <u>О.Р.У. с мячами. О.Ф.П.: прыжки через скакалку, подтягивания (зачёт)</u>, развитие гибкости и силы мышц брюшного пресса. 4. <u>Опорный прыжок</u>: вскок в упор присев, соскок взмахом(зачёт); 5. <u>Висы и упоры</u>: • передвижение в висе и упоре, размахивание в упоре. • вис, согнув ноги; вис завесом; • из виса стоя толчком одной ногой, махом другой подъём переворотом в упор. 5. Игра «Гонка мяча по кругу». Развитие скоростно-силовых качеств и гибкости.
14	1. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения, рапорт. Разминка. О.Р.У. с мячами. <u>О.Ф.П.: отжимания (зачёт)</u>, «щучка», покачивания вперёд-назад в положении «мост». 3. <u>Опорный прыжок способом «согнув ноги», вскок в упор присев, соскок.</u> 4. <u>Висы и упоры (зачёт- урок №13).</u> 5. Игра «Гонка мяча» змейкой. Развитие скоростно - силовых качеств и гибкости.
15	1. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. Ритмика: Разучивание упражнений на координацию движений: выполнение движений под музыку с постепенным ускорением, с резкой сменной темпа; поочередные хлопки над головой, на груди, перед собой, справа, слева. Самостоятельное составление несложных ритмических рисунков, выполнение хлопков и притопов. 4. Повторение танцевальных элементов спортивно-эстрадного танца «Вару-Вару». 5. Игра «Зайцы в огороде». Развитие координационных качеств и ловкости.
16	1. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт. Строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.: прыжки через скакалку, развитие мышц брюшного пресса, отжимания, упражнение на гибкость (зачёт).</u>

	3. <u>Равновесие</u>: упор стоя (поперёк бревна); перемах правой, (левой ногой) в сед ноги врозь; махом назад упор, стоя на коленях; упор присев, встать. <u>Ходьба</u> по бревну с носка, выпадами, на носках, соскок вниз. 4. <u>Лазание</u>: по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами; по канату в три приёма. • Передвижение на животе по гимнастической скамейке, подтягиваясь на руках, <u>перелезание</u> через препятствие. 5. Игра «Удочка». Развитие координационных и силовых качеств.
17	1. Техника безопасности. Страховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: отжимания, прыжки через скакалку, упражнение на мышцы брюшного пресса. 3. <u>Равновесие (комбинация)</u>: упор стоя (поперёк бревна), перемах одной ногой в сед ноги врозь; махом назад упор, стоя на коленях; поднимаясь, упор присев; ходьба на носках, руки на поясе; поворот кругом; равновесие на одной ноге; выпад правой вперёд; поворот направо (налево); приставляя ногу, соскок вниз. 4. <u>Лазание и перелезание</u> : по наклонной скамейке; по стенке; по канату, через препятствие. 5. Игра «Угадай, кто подходил». Развитие координационных способностей и гибкости.
18	1. Техника безопасности, страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Ритмика</u>: Разучивание упражнений на расслабление мышц: прыжки на двух ногах («петрушка»); с позиции приседания с опущенной головой и руками постепенное поднятие головы, туловища, рук по сторонам, имитируя распускающийся цветок. 4. <u>Совершенствование элементов спортивно-эстрадного танца «Вару-Вару».</u> 5. <u>Игра «Фигуры»</u> .

19	1. Техника безопасности, страховка, контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, «щучка», «мост», подтягивания. 3. <u>Упражнение в равновесии (комбинация на бревне - зачёт).</u> 4. <u>Лазание по канату.</u> 5. Игра «Чай, чай, выручай». Развитие координации и гибкости
20	1. Техника безопасности; страховка; контроль самочувствия. 2. Строевые упражнения. Рапорт. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, передвижение на руках с отжиманиями («тачанка»), лазание по канату, «мост». 3. <u>Лазание и перелезание (зачёт).</u> 3. <u>Игры – эстафеты «Веселые старты».</u> Развитие ловкости и координации.
21	1. Техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Разминка: лёгкий бег и О.Р.У. 3. Ритмика: Показательное выступление спортивно – эстрадного танца «Вару-Вару». 4. Игра «Вызов номеров».

Календарно-тематический план уроков по физической культуре на 3-ю четверть в 3-х классах (3 часа в неделю с ритмикой).

Урок	Темы уроков
1	1. <u>Основы знаний:</u> • Основные требования к одежде и обуви во время занятий. • Значение занятий лыжной подготовкой для укрепления здоровья и закаливания. • Особенности дыхания. Температурный режим. Понятие об обморожении. • Травматизм, причины его и предупреждение. • Техника безопасности и правила поведения. • Лыжный инвентарь, его подбор и переноска, установка. 2. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, отжимания, «щучка», «мост». 3. Игра «Пионербол» с элементами волейбола. <u>Правила игры, судейство.</u> Развитие скоростно-силовых качеств.
2	1. Построение, рапорт. Строевые команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «По порядку рассчитайся!», перестроение в две шеренги на месте. 2. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке; самостраховка при падении; техника движений и правила поведения во время занятий лыжной подготовкой; классификация лыжных ходов; спусков с горки. 3. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> прыжки через скакалку, отжимания в упоре; «щучка», «мост». 4. <u>Передача и приём мяча двумя руками сверху. Нижняя прямая подача.</u> Игра «пионербол» с элементами волейбола. Развитие координации и гибкости.

3	1. Построение. Строевые команды. <u>Техника безопасности на уроке</u>. Правильное дыхание, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение в шеренгу, перестроение из простых и концентрических кругов в звездочки и карусели. Разминка. 3. <u>Ритмика</u>: Знакомство с Европейской программой танцев, прослушивание музыки, прохлопывание ритма музыки. 4. <u>Игра «Совушка»</u>.
4	1. Построение. Строевые команды. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке, контроль самочувствия и самостраховка, правила поведения, техника передвижений. Влияние зимних видов спорта на укрепление здоровья и развитие физических способностей. 2. <u>Передвижение по пересечённой местности до 950 м. – 1000 м.</u> 3. <u>Скользкий шаг</u> без палок, с палками. 4. <u>Повороты переступанием</u> вокруг носков лыж. 5. <u>Спуски</u> с горы в основной, в низкой стойке. 6. <u>Подъемы</u> «елочкой». Развитие выносливости.
5	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, правила поведения и техника выполнения передвижений. 2. Передвижение по пересечённой местности до 1000 м. – 1100 м. Повороты переступанием в движении. 3. <u>Скользкий шаг без палок</u>, с палками. 4. <u>Спуски</u> в основной, высокой, низкой стойках. 5. <u>Подъемы</u> «елочкой», скользящим шагом, «лесенкой». 6. <u>Торможение «упором»</u>. Развитие выносливости.
6	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Повороты переступанием на месте, в движении. Перестроение в шеренгу, в колонну, в круги, в звездочки. Разминка. 3. <u>Ритмика</u>: Знакомство с медленным вальсом, прослушивание музыки, проговаривание ритма вальса, прохлопывание и притопывание темпа. Изучение танцевальных движений «Маятник», «Окошечко». 4. Игра «День и ночь».

7	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке, правила поведения, техника передвижений. Владение культурой общения, управление своими эмоциями. 2. Передвижение до 1100 м. – 1200 м., самостраховка. 3. <u>Попеременный двухшажный ход</u> без палок и с палками. 4. <u>Одновременный двухшажный ход (ознакомление с техникой)</u>. 5. <u>Спуски</u> в низкой, высокой, основной стойках. 6. <u>Подъемы</u> ступающим, скользящим, «лесенкой». 7. <u>Торможение «упором»</u>. Развитие выносливости.
8	1. Техника безопасности на уроке. Правила поведения, техника передвижений. Взаимодействие со сверстниками во время занятий лыжной подготовкой. 2. <u>Равномерное передвижение</u> по пересечённой местности до 1200 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход (техника)</u>. 4. <u>Спуски в разных стойках и подъемы</u> ступающим, скользящим шагом; «ёлочкой». 5. <u>Торможение «упором», поворот переступанием</u>. Развитие выносливости.
9	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. Правила поведения. Техника передвижений: ходьба с заданием: по кругу, по диагонали, противоходом. Разминка. 2. Ритмика: Прослушивание музыки, проговаривание ритма вальса, прохлопывание и притопывание темпа. Повторение танцевальных движений «Маятник», «Окошечко». Изучение основного танцевального шага «Медленный вальс» 3. Игра «Команда быстроногих».
10	1. Техника безопасности. Правила поведения, самостраховка, техника падения и дыхания, контроль самочувствия. <u>Передвижение</u> попеременным двухшажным ходом 1000 метров на скорость (зачёт). 2. <u>Одновременный бесшажный ход</u>. 3. <u>Спуски</u> в разных стойках, <u>подъёмы</u> скользящим шагом, «ёлочкой». <u>Торможение « плугом», поворот «переступанием»</u>. Развитие выносливости.

11	1. Техника безопасности, правила поведения, взаимодействие со сверстниками на уроке, самостраховка, контроль самочувствия и дыхания. Техника передвижений. 2. <u>Передвижение</u> по пересечённой местности до 1300 метров попеременным двухшажным ходом. 3. <u>Одновременный бесшажный ход</u>. Спуски, подъемы под уклон. 4. <u>Торможение «плугом». Повороты «переступанием « в движении.</u> Развитие выносливости.
12	1. Техника безопасности и правила поведения на уроке, техника передвижений. Самостраховка. Контроль самочувствия. Построение в шеренгу. Перестроение в колонну, в круг, в румб. Разминка. 2. Ритмика: Повторение танцевальных движений «Маятник», «Окошечко», основного танцевального шага «Медленный вальс». Ознакомление с танцевальными движениями «балансе», «раскрытие». 3. Игра «Команда быстроногих».
13	1. Техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1400 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход.</u> 4. <u>Спуски и подъемы</u> с пологих склонов разными способами. 5. <u>Торможение «плугом», упором.</u> Развитие выносливости.
14	1. Техника безопасности, правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение на лыжах до 1500 м. 3. <u>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.</u> 4. Повороты переступанием в движении. 5. Спуски и подъемы с пологих склонов разными способами. 6. <u>Торможение «плугом», упором.</u> <u>Развитие выносливости.</u>

15	1. Техника безопасности, правила поведения, самостраховка, контроль самочувствия, техника передвижений. Разминка. 2. Ритмика: Повторение танцевальных движений «Маятник», «Окошечко», основного танцевального шага «Медленный вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие». 3. <u>Обучение правому повороту танцевального шага «Медленный вальс».</u> 4. <u>Игра «Прыгающие воробушки».</u>
16	1. <u>Основы знаний:</u> техника безопасности на уроке, правильное дыхание, контроль самочувствия, техника обгона и правила соревнований по лыжным гонкам. Уважительное отношение к сопернику и управление своими эмоциями. Самостраховка. 2. <u>Передвижение на лыжах до 1500 м. на время (5 кругов).</u> 3. Произвольное катание с пологих склонов. Развитие выносливости.
17	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Самостраховка. Техника передвижений. 2. <u>Равномерное передвижение до 1300 м.</u> 3. <u>Повороты переступанием в движении.</u> 4. <u>Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход (техника).</u> 5. Спуски и подъемы, <u>торможение упором, «плугом».</u> Развитие выносливости.
18	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка, техника передвижений. Перестроение. Разминка. 2. <u>Ритмика:</u> повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие», <u>обучение правому повороту танцевального шага «Медленный вальс».</u> 3. Игра «Встречная эстафета Кто быстрее».
19	1. Техника безопасности, контроль самочувствия, правила поведения, самостраховка, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1300 м, самостраховка. Поворот переступанием в движении. 3. <u>Попеременный двухшажный ход (зачет). Одновременный одношажный ход.</u> 4. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». Развитие выносливости.

20	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1400 м. Самостраховка. 3. <u>Одновременный бесшажный ход (зачёт). Попеременный двухшажный ход.</u> 4. <u>Спуски в основной стойке, высокой и низкой.</u> 5. <u>Торможение «плугом», упором.</u> Развитие выносливости.
21	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. Техника передвижений. Разминка. 2. Ритмика: Повторение основного танцевального шага «Вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие», продолжить <u>обучение правому повороту танцевального шага «Медленный вальс».</u> 3. Игра «Встречная эстафета».
22	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. Самостраховка. 3. <u>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.</u> 4. <u>Спуски в разных стойках, подъемы, торможение упором, «плугом» (зачёт техники).</u> Развитие выносливости.
23	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Техника передвижений. 2. Равномерное передвижение до 1500 м. Самостраховка. 3. <u>Попеременный двухшажный ход и одновременный бесшажный ход.</u> 4. <u>Спуски и подъемы, торможение «плугом» и упором. Поворот «переступанием» в движении (зачет).</u> Развитие выносливости.
24	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Техника передвижений. Самостраховка. Разминка. 2. <u>Ритмика:</u> Повторение основного танцевального шага «Вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие», продолжить <u>обучение правому повороту танцевального шага «Вальс».</u> 3. <u>Обучение танцевальному движению «поворот» в танце «Медленный вальс».</u> 4. <u>Ознакомление с левым поворотом танцевального шага «Медленный вальс».</u>

	5. Игра «Пустое место».
25	1. Техника безопасности и правила поведения, контроль самочувствия, техника передвижений. 2. <u>Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением</u> 2х60 м до 1400 м. Самостраховка. Одновременный бесшажный ход. 3. <u>Спуски и подъемы, торможение «плугом». Поворот переступанием в движении.</u> Развитие выносливости.
26	1. Техника безопасности и правила поведения, самостраховка, техника передвижений. 2. <u>Передвижение попеременным двухшажным ходом с ускорением</u> 3х60 м до 1400. Контроль самочувствия. Одновременный бесшажный ход. 3. Спуски и подъемы, торможение упором, «плугом». 4. <u>Повороты переступанием на месте (зачет).</u> Развитие выносливости.

27	1. Техника безопасности и правила поведения. Самостраховка, контроль самочувствия. Техника передвижений. Разминка. 2. Ритмика: Повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», танцевальных движений «балансе» «раскрытие», продолжить <u>обучение правому повороту</u>. 3. <u>Обучение левому повороту танцевального шага «Медленный вальс» и повороту по кругу</u>. 4. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
28	1. Техника безопасности. Самостраховка. Техника передвижений. 2. <u>Равномерное передвижение попеременным двухшажным ходом</u> до 1500 м, применяя одновременный бесшажный ход, в зависимости от местности. Контроль самочувствия. 3. Спуски, <u>подъемы в горку (зачёт)</u>, торможение, повороты переступанием. Развитие выносливости.
29	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. Техника передвижений в зависимости от местности. 2. Равномерное передвижение попеременным двухшажным и одновременным бесшажным ходом до 1000 м. Самостраховка. 3. <u>Спуски, подъемы</u>, торможение, поворот переступанием. Развитие выносливости.
30	1. Техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. Разминка. 2. Ритмика: Повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие» (зачет). 3. Продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс». 4. Игра «Эстафета быстроногих». Развитие координации, чувства ритма, быстроты и ловкости.

Резервные уроки в спортивном зале при низкой температуре воздуха на улице.

1	1. Техника безопасности на уроке. Самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт. Разминка. О.Ф.П.: отжимания, прыжки через скакалку, поднимание ног в висе, «мост». 3. <u>Баскетбол</u>: ведение и передачи мяча в движении, броски двумя и одной рукой от груди. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
2	1. Техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка с мячом. 3. <u>Баскетбол</u>: • Ведение – два шага – передача; • Ведение – два шага – остановка - передача; • Ведение – два шага – бросок; • Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
3	1. Техника безопасности. 2. Разминка с мячом. 3. <u>Баскетбол</u>: • Ловля и передача мяча в движении; • Ведение и передача мяча в движении; • Ведение и бросок мяча в движении; • Игра в мини – баскетбол. Развитие координационных способностей и ловкости.
4	1. Техника безопасности, правила поведения, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые команды и перестроения. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. <u>Челночный бег 3х10 м на время.</u> 5. <u>Передачи и приём мяча двумя руками сверху, снизу. Прямая подача мяча снизу.</u> 6. Двухсторонняя игра в мини – волейбол. Развитие скоростных качеств.
5	1. Техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. со скакалками). О.Ф.П.: прыжки через скакалку, лазание по канату, «мост», «щучка». 3. <u>Прыжок в длину с места на дальность.</u>

	4. <u>Передачи и приём мяча двумя руками сверху и снизу. Прямая подача мяча снизу.</u> 5. Двухсторонняя игра в мини- волейбол. Развитие скоростно-силовых качеств.
6	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Строевые упражнения. 3. Разминка (О.Р.У. со скакалками). 4. <u>Отжимания на технику (зачет).</u> 5. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силовых качеств.
7	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). О.Ф.П.: <u>подтягивания (зачет)</u>, прыжки через скакалку, поднимание туловища, лёжа, руки за головой, «мост». 4. <u>Ведение мяча - два шага - передача. Ведение мяча - два шага – бросок в кольцо двумя руками от груди и одной от плеча.</u> 5. <u>Игра в мини – баскетбол по правилам соревнований.</u> Развитие силовых качеств и координации.
8	1. Техника безопасности на уроке, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. <u>О.Ф.П.: отжимания в упоре лёжа (зачет)</u>, прыжки через скакалку, поднимание ног в висе, лазание по канату. 4. <u>Броски мяча двумя руками от груди и одной от плеча. Ведение мяча с изменением направления – два шага – бросок.</u> Двухсторонняя игра в мини - баскетбол. Развитие координации, ловкости.
9	1. Техника безопасности на уроке. 2. Строевые упражнения. Разминка (О.Р.У. с гимнастической палкой). 3. <u>Упражнение на мышцы брюшного пресса за 30 секунд (зачет).</u> 4. Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Развитие силовых качеств, ловкости.

10 -11 - 13	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие игроков на площадке. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка по кругу. 3. Баскетбол: • Ведение мяча правой, левой рукой на месте, в движении; • Ведение и передача мяча в парах в движении; • Ловля и передача мяча в движении; • Броски мяча после остановки, в движении; • Двухсторонняя игра в мини – баскетбол. Правила игры, судейство. Развитие координационных способностей и ловкости.
---	---

Календарно-тематический план уроков по физической культуре на 4-ю четверть в 3-х классах
(3 часа в неделю с ритмикой).

Урок	Темы уроков
1	1. <u>Основы знаний:</u> • Правила поведения и техника безопасности во время занятий физическими упражнениями; • Правила предупреждения травматизма; • Оказание первой медицинской помощи. 2. Построение, рапорт, строевые команды, перестроения из одной шеренги в две на месте. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: лазание по канату, подтягивания, прыжки через скакалку, «щучка». 3. <u>Метание мяча с места</u>, стоя боком в направлении метания. 4. <u>Передача мяча двумя руками сверху и снизу:</u> <u>над собой</u>, в парах (на месте и в движении). <u>Прямая подача мяча снизу, сверху.</u> 5. <u>Игра «Пионербол»</u> с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных качеств.
2	1. <u>Основы знаний:</u> • Самоконтроль во время занятий; физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений и развитие физических качеств. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение из одной шеренги в две. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: отжимания в упоре, передвижения в упоре, прогибание туловища в висе стоя у стенки. 3. <u>Метание мяча с 2х шагов</u> шагом и прыжком, стоя боком в направлении метания. 4. <u>Передача мяча двумя руками сверху:</u> • над собой – передача партнеру на месте и в движении. 5. <u>Нижняя прямая подача.</u> 6. <u>Игра «Пионербол»</u> с элементами волейбола. Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

3	1. Инструктаж по технике безопасности. Контроль самочувствия, правила поведения, самостраховка. 2. Построение, строевые команды, повороты, ходьба с заданием, легкий бег. Разминка. 3. Ритмика: Повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», танцевальных движений «балансе», «раскрытие» . 4. Продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс». 5. Ознакомление с вальсовой дорожкой. 6. Игра «Прыжки по полоскам».
4	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности на уроке, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники игровых приёмов и действий. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, <u>перестроение из колонны по одному в колонну по два.</u> Разминка. <u>О.Ф.П.: подъем туловища из положения лёжа (за одну минуту - зачёт),</u> правила соревнований; подтягивания, прыжки через скакалку. 3. <u>Метание мяча с 2х бросковых шагов прыжком.</u> 4. <u>Передача и прием мяча двумя руками снизу:</u> • Перед собой – передача партнеру; • После набрасывания партнером. 5. <u>Нижняя прямая подача.</u> 6. <u>Игра «пионербол» с элементами волейбола.</u> Правила игры. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
5	1. Техника безопасности на уроке. Контроль самочувствия. Самостраховка. <u>Основы знаний</u>: прикладное значение игровых действий и их влияние на здоровье человека. 2. Построение. Рапорт. Строевые команды. Перестроения из одной колонны в две. Разминка. <u>О.Ф.П.: прыжки через скакалку за одну минуту (зачет).</u> Судейство, правила соревнований. Подтягивание, лазание по канату. 3. <u>Метания мяча:</u> с 2-х шагов прыжком; с разбега. 4. <u>Передача и прием мяча 2-я руками сверху и снизу на месте и в движении. Прямая подача мяча снизу.</u> 5. <u>Игра «Пионербол» с элементами волейбола.</u> Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

6	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. Разминка. Перестроение. 2. Ритмика: Повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс». 3. Обучение вальсовой дорожке. 4. Игра «Волк во рву ».
7	1. Основы знаний: техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Владение культурой общения, уважительное отношение к сопернику, управление своими эмоциями. 2. Построение, рапорт, строевые команды, повороты, перестроение на месте и в движении. Разминка. О.Ф.П.: отжимания в упоре лежа (зачет). Правила соревнований, прыжки через скакалку, прогибание туловища в положении виса стоя спиной гимнастической стенки. 3. Передача и прием мяча сверху, снизу двумя руками на месте и в движении в парах. 4. Нижняя прямая подача мяча. 5. Игра «мини – волейбол». Правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
8	1. Основы знаний: техника безопасности, контроль самочувствия, управление своими эмоциями, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. О.Ф.П.: подтягивания в висе (зачёт), прыжки через скакалку, лазание по канату. Правила соревнований. 3. Передача и прием мяча сверху, снизу на месте и в движении в парах. Нижняя прямая подача мяча. 4. Игра «Мини-волейбол». Правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и гибкости.
9	1. Техника безопасности, самостраховка. Владение культурой общения. Контроль самочувствия. Разминка. 2. Ритмика: повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс». 3. Обучение вальсовой дорожке и перехода из позиции в позицию. 4. Игра «Угадай, чей голосок».

10	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время освоения беговых действий. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения, перестроения. Разминка. <u>Тест: прыжки в длину с места на дальность (зачёт)</u>, правила соревнований, судейство. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку, отжимания в упоре, «мост». 3. <u>«Челночный бег» 3х10 метров на технику</u>: высокий старт, поворот. Судейство. 4. <u>Игра «Мини- волейбол»</u>, правила игры, судейство. Развитие скоростно-силовых, координационных способностей и ловкости.
11	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, контроль самочувствия, правила поведения, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время соревнований. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: прыжки через скакалку, отжимания в упоре. 3. Специальные упражнения бегуна, старт «челночного бега». <u>Тест: «челночный бег» на время (зачёт)</u>. Правила соревнований, судейство. 4. <u>Игра «Мини - волейбол»</u>. Развитие скоростных качеств и ловкости.
12	1. Построение. Техника безопасности. Самостраховка. Контроль самочувствия. Строевые упражнения. Разминка. 2. Ритмика: повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс». 3. Обучение вальсовой дорожке и перехода из позиции в позицию. 4. Игра «Кто быстрее».
13	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники метания. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: отжимания в упоре, поднимание ног в висе, передвижение на руках в висе. 3. Спец. упражнения, <u>высокий старт</u>, стартовые пробежки. Правила соревнований, <u>бег 30 метров на время (зачет)</u>. 4. <u>Метание мяча с двух бросковых шагов на технику</u> (в парах). 5. <u>Игра «мини – футбол»</u>. Развитие скоростных способностей.

14	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, культура поведения и взаимодействия со сверстниками в процессе урока, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: подтягивание, передвижение в висе, запрыгивание и спрыгивание с высоты. 3. <u>Метание мяча на технику: с 2-х шагов прыжком, с короткого разбега в парах; правила соревнований.</u> 4. <u>Высокий старт. Бег 60 метров на скорость (зачёт).</u> 5. <u>Игра «мини-футбол»</u>, судейство, взаимодействие игроков. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
15	1. Техника безопасности. Самостраховка. Контроль самочувствия. Построение, строевые упражнения. Разминка. 2. Ритмика: повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс», <u>вальсовой дорожке и перехода из позиции в позицию.</u> 3. <u>Игра «Чай, чай, выручай».</u>
16	1. <u>Основы знаний</u>: дозирование нагрузки по показателям физического состояния и пульсу, техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: подтягивание, передвижение в упоре, поднимание прямых ног в упоре. 3. <u>Метание мяча с 4-х беговых шагов способом «из – за головы через плечо» на результат (зачёт).</u> 4. <u>Игра «мини – футбол»</u>, правила и судейство. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
17	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, самостраховка, контроль самочувствия. Взаимодействие со сверстниками в процессе освоения техники прыжковых действий. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.</u>: отжимания в упоре, передвижение в висе, прыжки через препятствия. 3. <u>Бег 200 м. (дев.), 400м. (мал.) на время (зачёт).</u> 4. Специальные прыжковые упражнения. <u>Прыжки в длину с короткого разбега способом «согнув ноги» (приземление).</u> Правила соревнований, судейство. 5. <u>Игра «мини-футбол»</u>, судейство. Развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

18	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. Техника дыхания. 2. Ритмика: повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс», вальсовой дорожке и перехода из позиции в позицию. 3. Танец «Медленный вальс». Развитие чувства ритма, координации движений и сохранения осанки.
19	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Влияние физической подготовленности на активную жизнедеятельность, учёбу и труд. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> подтягивания, поднимание ног в висе, передвижение в упоре. 3. Техника дыхания, тактика бега; <u>Бег 400м. (дев.), 600м. (мал.) на время (зачёт). Самостраховка при обгоне.</u> 4. <u>Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» (разбег и отталкивание).</u> 5. <u>Игра «мини – футбол»,</u> развитие скоростно-силовых и координационных способностей.
20	1. <u>Основы знаний</u>: техника безопасности, контроль самочувствия, самостраховка. Взаимодействие со сверстниками во время беговых движений. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> отжимания, передвижение в упоре. 3. Техника дыхания, тактика бега, правила соревнования. <u>Тест: бег 1000 м на время. Контроль самочувствия. Упражнения на дыхание и расслабление.</u> 4. <u>Игра «Охотники и утки»,</u> развитие выносливости.

21	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия, самостраховка. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 2. Ритмика: повторение основного танцевального шага «Медленный вальс», продолжить обучение правому и левому повороту танцевального шага «Медленный вальс», вальсовой дорожке и перехода из позиции в позицию. 3. Игра «Гонка мячей по кругу».
22	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. <u>О.Ф.П.:</u> передвижение в висе, подтягивание в висе, поднимание прямых ног в висе. 3. Специальные прыжковые упражнения с приземлением на две ноги в песочную яму. 4. Правила соревнований по прыжкам в длину с разбега. <u>Прыжки в длину с разбега на результат способом «согнув ноги» (зачет). Самостраховка.</u> 5. Игра «мини – футбол», развитие скоростно-силовых качеств.
23	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. 2. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 3. <u>Игры – эстафеты «Веселые старты».</u> 4. Домашнее задание на лето.
24	1. Техника безопасности. Контроль самочувствия и самостраховка. Построение, рапорт, строевые упражнения. Разминка. 2. Ритмика: танец «Вальс» (зачет). 3. Эстафеты «Весёлые старты».