

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета  
протокол от «30» августа 2017г. № 1

Утверждаю:  
Директор Лицея  
\_\_\_\_\_ Филатчева  
приказ от «31» 08. 2017 № 53



Министерство образования Тульской области  
Комитет по образованию администрации муниципального образования Шекинский район  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей»

Рабочая программа  
по предмету физическая культура в 3-б классе

Учитель: Костельцева Т.А.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры; программы «Физическая культура» А. П. Матвеева, М «Просвещение» 2011г.; базисного учебного плана на 2015-2016 учебный год.

### **Общая характеристика курса**

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли свое отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс.

#### **Целью учебной программы по физической культуре является:**

- формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
  - развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.
- Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений.

#### **Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
  - совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травма-тизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** Возникновение первых спортивных соревнований. Особенности физической культуры разных народов. История зарождения древних Олимпийских игр. Миф о Геракле.

**Физические упражнения.** Физические упражнения и их отличие от естественных движений. Характеристика основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости, координации.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд направо, налево, кругом.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, согнув ноги; стойка на лопатках, выпрямив ноги; кувырок вперед.

Акробатические комбинации. Из изученных элементов. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы стоя, завесом одной и двумя ногами, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами вис лежа, согнув ноги вис присев.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег 3х10м; высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м; бег 1000м.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и на двух ногах на месте и с продвижением; через препятствия; через скакалку; прыжок в длину с места; в длину с разбега и высоту; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель; метание малого мяча на дальность из-за головы, стоя на месте.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом повороты; спуски в основной стойку с пологого склона; подъёмы «лесенкой»; торможение «плугом»; прохождение дистанции до 1 км.

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений: «Конники – спортсмены», «Волна», «Прокати мяч», «Посадка картофеля».

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту: «Волк во рву», «Заяц без дома», «Волк во рву», «Снайперы», «Перестрелка», «Точно в мишень», «Невод», «Шишки – желуди – орехи», «Белые медведи».

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений: «Салки на марше», «Два дома», «Проехать через ворота».

### **Спортивные игры.**

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ловля и передача мяча двумя руками от груди; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола: «Охотники и утки», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Бросок мяча в колонне», «Овладей мячом».

Подвижные игры. «Два мороза», «Салки-ёлочки», «Мы веселые ребята», «Перестрелка», «Водяной», «Отруби хвост», «Птицы и клетка», «Третий лишний», «Прокати мяч», «У медведя во бору», «Зайцы и морковка»,

Подвижные игры разных народов: «Золотые ворота», «Пятнашки», «Стадо», «Птицелов», «Из круга вышибало», «Лисы и куры», «Горелки», «Ястреб и утки», «Заяц без дома», «Колдунчики», «Мышеловка», «Юрта», «Ленок».

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики прохождения раздела, посвященного двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через

препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

### **На материале лёгкой атлетики**

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с неё.

### **На материале лыжных гонок**

Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объеме не менее 405 ч, из них в I классе – 99 ч, а со II по IV классы – по 102 ч ежегодно. Программа составлена с учетом физической подготовленности обучающихся и материальной базы данного учебного учреждения. В программу внесены дополнительные разделы: подвижные игры на основе баскетбола и народные игры.

## **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной

деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **Планируемые результаты учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
  - измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
  - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
  - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
  - соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
  - организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
  - выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
  - выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  - выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.



## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре (4ч)**

Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. История развития физической культуры. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.

#### **Способы физкультурной деятельности (5ч)**

Правила составления комплексов. ОРУ на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами. Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр на площадках и в спортивных залах.

#### **Физическое совершенствование (93ч)**

##### **1. Физкультурно- оздоровительная деятельность (3ч)**

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления . Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

##### **2. Спортивно-оздоровительная деятельность (90ч)**

###### **1) Лёгкая атлетика (17ч)**

###### **Беговая подготовка (8ч)**

Бег с максимальной скоростью. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег 60м. Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат (30, 60 м). Челночный бег. Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Кросс (1 км).

###### **Прыжковая подготовка (5ч)**

Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с полного разбега. Многоскоки.

### **Броски большого, метания малого мяча (4ч)**

Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

## **2) Подвижные и спортивные игры (36ч)**

### **Подвижные игры (8ч)**

Игры «Заяц без логова», «Удочка». «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». «Наступление», «Метко в цель». «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». «Вызов номеров», «Защита укреплений». «Кто дальше бросит», «Вол во рву». «Пустое место», «К своим флажкам». «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты с предметами. Развитие скоростно-силовых способностей.

### **Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)**

Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой (левой) рукой. Броски в цель (щит). Игра «Передал - садись». Броски в цель (щит). Игра «Мяч - среднему». . Ведение правой (левой) рукой в движении бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол.

### **Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)**

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача». Игра «Пионербол». Передача мяча, подброшенного над собой. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Передачи у стены многократно с ударом о стену. Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Прием снизу двумя руками. Перемещение приставных шагов правым и левым боком. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку.

### **Подвижные игры на основе футбола (6 ч)**

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. Тактические действия в защите.

## **3. Гимнастика с основами акробатики (27ч)**

### **Акробатика (9ч)**

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Кувырок вперед,

стойка на лопатках, согнув ноги. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно. . Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей.

#### **Снарядная гимнастика (11ч)**

Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. . Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Ходьба танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату.. Перелезание через коня. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

#### **Прикладная гимнастика (7ч )**

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. . Прыжки группами на длинной скакалке. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей. Гимнастическая полоса препятствий.

#### **4. Лыжная подготовка (10ч)**

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможения.

### **КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс**

#### **УМК учащихся**

А.П.Матвеев «Физическая культура», М.: «Просвещение», 2014г, 3-4 классы

**Всего уроков 1-2ч**

<b>№ урока</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема урока Элементы содержания</b>	<b>Характеристика основных видов деятельности ученика</b>	
<b>1.</b>		<b>ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (4ч)</b>		<b>2.</b>
1.	3.09.	Вводный инструктаж по ТБ и ОТ. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма	

			<i>Определять</i> состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года	
2.	4.09.	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. История развития физической культуры. Ходьба и бег в ускоренном темпе. Игра-эстафета.	<i>Пересказывать</i> тексты по истории физической культуры.	
3.	7.09.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр. Ходьба и бег с изменением направления. Игра «Эстафета с мячом».	<i>Знать</i> символику и ритуал проведения Олимпийских игр	
4.	10.09.	Физическое развитие и физическая подготовка, её связь с развитием основных физических качеств. Эстафеты с бегом и прыжками.	<i>Характеризовать</i> показатели физического развития <i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки	
<b>2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (5ч)</b>				
5.	11.09.	Правила составления комплексов. ОРУ на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.	<i>Составлять</i> комплексы ОРУ	
6.	14.09.	Контроль за состоянием организма по ЧСС Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений	<i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС	
7.	17.09.	Игры и развлечения в осеннее и зимнее время года. Эстафета.	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.	
8.	18.09.	Игры и развлечения в весеннее и летнее время года	<i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры с элементами соревновательной деятельности	
9.	21.09.	Подвижные игры с элементами спортивных игр на площадках и в спортивных залах.		
<b>3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (93ч)</b>				
<b>3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (3ч)</b>				
10.	24.09.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	<i>Осваивать</i> универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.	

11.	25.09.	Развитие физических качеств Комплексы упражнений на развитие физических качеств.		
12.	28.09.	Профилактика утомления . Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.		
<b>3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (90ч)</b>				
<b>3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 14ч</b>				
<b>Беговая подготовка 7 ч</b>				
13.	1.10.	Правила ТБ. Бег с максимальной скоростью. Равномерный медленный бег 3мин. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра.. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	
14.	2.10.	Бег 30м Равномерный медленный бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью ( <i>30 м</i> ). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	<b>Описывать технику</b> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости.	
15.	<b>5.10.</b>	<b>К.р.</b> Бег 60м. Равномерный медленный бег 5 мин. Бег на результат ( <i>30, 60 м</i> ). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия «эстафета», «старт», «финиш»	<b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике беговых упражнений	
16.	8.10.	Челночный бег. Эстафеты. Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег. Эстафеты с бегом на скорость. Бег с максимальной скоростью ( <i>60 м</i> ). Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	<b>Осваивать технику бега различными способами</b>	
17.	9.10.	Преодоление препятствий в беге. Равномерный медленный бег 7 мин. Преодоление препятствий в беге. Подвижная игра «Салки». Развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых	

			упражнений	
18.	12.10.	Равномерный бег (7 мин). Равномерный бег 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60 м, ходьба – 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений	
19.	15.10.	Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц	<b>Знать</b> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
<b>Прыжковая подготовка (4ч)</b>				
20.	16.10.	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги	
21.	19.10.	Прыжок в длину с короткого разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	
22.	22.10.	Прыжок в длину с полного разбега.. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений	
23.	<b>23.10.</b>	<b>К.р.</b> Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений <b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений	
<b>Броски большого, метания малого мяча (3ч)</b>				
24.	26.10.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метании	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	

			из различных положений	
25.	29.10.	Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств. Современное Олимпийское движение	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	
26.	30.10.	Броски набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Описывать</b> технику бросков и метаний; <b>соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний; <b>проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний	
<b>3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)</b>				
<b>Подвижные игры (8ч)</b>				
27.	9.11.	Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	
28.	12.11.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. ОРУ в движении. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр	
29.	13.11.	Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. ОРУ с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр	
30.	16.11.	Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	
31.	19.11.	Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с палками. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	
32.	20.11.	Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	
33.	23.11.	ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности	

34.	26.11.	Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.. ОРУ.. Развитие скоростно-силовых способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
<b>3.2.3. ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (27ч)</b>				
<b>Акробатика (9ч)</b>				
35.	27.11.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
36.	30.11.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений	
37.	3.12.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Кувырок назад в упор присев. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
38.	4.12.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра «Светофор». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений	
39.	7.12.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей. Название гимнастических снарядов	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
40.	10.12.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед слитно	<b>Уметь</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации	
41.	11.12.	Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и	



		последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	группах при разучивании акробатических упражнений	
42.	14.12.	Строевые команды. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений	
43.	17.12.	<b>К.р</b> Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Западня».	<b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	
		<b>Лыжная подготовка (10ч)</b>		
44.	18.12.	Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага ТБ.	<b>Демонстрировать</b> основную стойку лыжника; <b>демонстрировать</b> технику выполнения скользящего шага.	
45.	21.12.	Передвижение на лыжах. Стойка при передвижении и спуске на лыжах.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности	
46.	24.12.	Подвижные игры. «Выстрел в небо», «Салки-догонялки».	<b>Объяснять</b> пользу подвижных игр. <b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.	
47.	25.12.	Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага.	<b>Демонстрировать</b> основную стойку лыжника; <b>демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
48.		Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага. Закрепление.	<b>Демонстрировать</b> технику выполнения разученных способов	

			передвижения на лыжах	
49.		Подвижные игры. «Совушка», «Не оступись».	<b>Использовать</b> подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. <b>Выбирать</b> для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. <b>Распределяться</b> на команды с помощью считалочек.	
50.		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	<b>Осваивать</b> технику выполнения попеременного двухшажного хода	
51.		Попеременный двухшажный ход. Спуск в основной стойке.	<b>Осваивать</b> технику выполнения спуска в основной стойке. <b>Выполнять</b> упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств.	
52.		Спуск в основной стойке. Подъем «лесенкой». Прохождение по дистанции 1км.	Осваивать технику выполнения подъема «лесенкой»	
53.		Спуск в основной стойке. Торможение «плугом». Подъем лесенкой. Игра «Проехать через ворота».	<b>Осваивать</b> технику выполнения торможения «плугом». <b>Проявлять</b> выносливость при прохождении тренировочных дистанций.	
<b>Снарядная гимнастика (11ч)</b>				
54.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине	
55.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
56.		<b>К.р.</b> Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной	

		руках. Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чейголосок». Развитие силовых способностей	направленности	
57.		Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ . Гимнастическая комбинация на низкой перекладине. Игра «Тише едешь – дальше будешь»	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
58.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
59.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
60.		Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). . Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на бревне; выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
61.		<b>К.р.</b> Строевые упражнения, перестроения в колонну по 3. ОРУ со сменой мест. Комбинация на бревне. Игра «ниточка-иглочка». Развитие координационных способностей	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций	
62.		Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей	<b>Соблюдать</b> технику безопасности при выполнении лазания по канату.	
63.		<b>К.р</b> Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных	

		гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	снарядах.	
64.		Строевые приемы на месте и в движении. ОРУ с предметами. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла. Лазание по канату. Подвижная игра «Обезьянки».	<b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	
<b>Прикладная гимнастика (7ч)</b>				
65.		Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Эстафеты с предметами.	<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке	
66.		Строевые команды, передвижение в колонне с перестроением в 2 и 3 колонны. ОРУ в парах. Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед. Прыжки группами на длинной скакалке. Эстафеты с предметами	<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
67.		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности	
68.		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
69.		Виды стилизованной ходьбы под музыку. ОРУ под музыку. Передвижения шагом, бегом, прыжками в различных направлениях по сигналу. Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки. Развитие координационных способностей.	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	
70.		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Переноска партнера в парах. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Медсанбат». Развитие силовых способностей	<b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной	

			направленности	
71.		Строевые приемы на месте и в движении. Построения и перестроения. ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий. Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности	
<b>3.2.2 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (36ч)</b>				
<i>Подвижные игры на основе баскетбола ( 11 ч)</i>				
72.		Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Передал - садись». Развитие координационных способностей	<b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр	
73.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель ( <i>цит</i> ). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координационных способностей	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
74.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр	
75.		Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способностей	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности	
76.		Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	
77.		Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
78.		Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой ( <i>левой</i> ) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	

79.		Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Перестрелка». Развитие координационных способностей	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
80.		Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
81.		Ловля и передача мяча в движении в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности; взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
82.		Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.	
<b>Подвижные игры на основе волейбола (11 ч)</b>				
83.		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху». Вкладывание волейбольного мяча в положении «передача». Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр	
84.		Перемещения. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча, подброшенного над собой. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр	
85.		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Передача мяча над собой и партнером. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр; <b>взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
86.		Перемещения. Ходьба и бег по сигналу. Остановка скачком после ходьбы и бега. Во время перемещения по сигналу – передача мяча. Передача мяча подброшенного	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности; <b>излагать</b> правила и условия	

		над собой и партнером. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	проведения подвижных игр.	
87.		Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча. Передача в парах. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
88.		Перемещения. По сигналу принятие стойки волейболиста. Передачи у стены многократно с ударом о стену. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
89.		Перемещения приставными шагами правым и левым боком. Прием снизу двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие быстроты и координации	<b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	
90.		Перемещение приставных шагов правым и левым боком. Остановка скачком. Передача мяча, наброшенного партнером через сетку. Игра «Пионербол», «Мяч в воздухе» Развитие быстроты и координации	<b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.	
91.		Перемещение: чередование способов. Передачи через сетку и в стену. Игра «Передал-садись». Развитие быстроты и координации	<b>Проявлять</b> быстроту и ловкость во время подвижных игр.	
92.		Чередование способов перемещения. ОРУ в парах. Выбор способа передачи мяча. Передачи в парах через сетку. Развитие быстроты и координации	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	
93.		Двухсторонняя игра. Упражнения в перемещениях и передачи мяча. Игра «Мяч в воздухе». Развитие быстроты и координации	<b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	
<b>Подвижные игры на основе футбола (6 ч)</b>				
94.		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Игра Мини-футбол.	<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр	
95.		Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Челночный бег. Бег с ускорениями по сигналу. Игра Мини-футбол	<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр	

96.		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	<b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр.	
97.		Строевые упражнения. Ходьба и бег с остановками по сигналу. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности	
98.		Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча. Игра «Мини-футбол».	<b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	
99.		Упражнения с мячом. ОРУ. Ведение с ускорением. Удар с разбега по катящемуся мячу. Тактические действия в защите. Игра Мини-футбол	<b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	
<b>3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 3ч</b>				
100.		Бег 4 мин. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег со скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.	
101.		Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги; осваивать технику прыжковых упражнений	
102.		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель	
<b>ИТОГО:</b>			<b>102ч</b>	



### **Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

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

Интернет-ресурсы.

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования <http://standart.edu.ru/>;

Примерные программы по учебным предметам <http://standart.edu.ru/>;

Российский образовательный портал. <http://www.school.edu.ru>

Официальный сайт УМК “Перспектива” [http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob\\_no=12371](http://www.prosv.ru/umk/perspektiva/info.aspx?ob_no=12371);

Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html>

Технические средства обучения.

Музыкальный центр.

Мегафон.