

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ладерская основная общеобразовательная школа» Черемшанского
муниципального района Республики Татарстан**

«Рассмотрено» Руководитель МО учителей <u>УМЧ</u> / Журавлева Н.Ю. Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Согласовано» Заместитель директора Ладерской основной школы <u>С</u> /Семенова С.Ю. « <u>27</u> » <u>08</u> 2021 г.	«Утверждаю» Директор Ладерской основной школы: <u>М</u> Майоров А.П. Приказ № <u>145</u> от « <u>28</u> » <u>08</u> 2021 г.
---	--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре в 3 классе
Кармышова Фаиза Минагзамовича
учителя первой квалификационной категории

*Рассмотрено на заседании педагогического
совета Ладерской основной школы*

*Протокол № 1 от «28»
08 2021 г.*

Ладерка, 2021 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена в соответствии с требованиями следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» ;
3. Основной образовательной программы МБОУ «Лагерская ООШ» ЧМР РТ НОО;
4. Учебного плана МБОУ «Лагерская основная общеобразовательная школа» Черемшанского муниципального района Республики Татарстан на 2021-2022 учебный год, согласованного с годовым календарным графиком.
5. Письма Минобрнауки РФ от 8. 10.2010. № ИК-1494/19 О введении третьего часа физической культуры;
6. Физическая культура 1-4 классы, В.И. Лях, Москва «Просвещение», 2013 г.
7. Рабочие программы «Физическая культура» по учебнику В.И. Ляха 1-4 классы Автор-составитель Р.Р. Хайрутдинов, 2016 г.
8. Положение о рабочей программе.

Общая характеристика учебного предмета

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Указанные цели и задачи отвечают основным требованиям стандарта ФГОС НОО: «предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность».

Планируемые предметные результаты освоения 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.

Выпускник научится:

- Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- Раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- Ориентироваться в понятиях «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- Организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Форма промежуточной аттестации – зачет

Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса

Контроль ые упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на высокой из виса / низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	4	3	2	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-1430	143-152	126-142	115-125
Бег 1000 м, мин.с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-6,9	6,8-6,6
Ходьба на лыжах 1 км, мин.с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30
Наклон вперед не сгибая ног	7	4	1	10	6	3

Содержание и структура курса

№ п/п	Наименование раздела/темы	Содержание раздела/темы	Кол. часов
1	Знания о физической культуре	Возникновение физической культуры и спорта. Что такое физическая культура. Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ритм и темп. Олимпийские игры. Личная гигиена человека. Частота сердечных сокращений, способы ее измерения. Закаливание. Органы чувств. Спортивная одежда и обувь.	В течение урока
2	Легкая атлетика	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	28
3	Гимнастика с основами акробатики	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, акробатических упражнений, развитие координационных, силовых способностей. Освоение висов и упоров, навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки и гибкости. Освоение навыков опорных прыжках. Развитие скоростно-силовых способностей. Освоение навыков равновесия. Освоение танцевальных упражнений. Освоение строевых упражнений.	33
4	Подвижные игры, элементы спортивной игры	Закрепление и совершенствование навыков бега, в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Закрепление и совершенствование метания на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча на основе подвижных игр: «Салки-догонялки», «Ловишка», «Салки с домом», «Ловишка с лентой», «Удочка», «Метатели», эстафета «За мячом противника», «Два Мороза», «Третий лишний», «Пробеги с прыжком», «Догонялки на марше», «Волна», «Увертывайся от мяча», «Посадка картофеля», «Класс-, смирно», «Конники-спортсмены», «Прокати быстрее мяч», «Что изменилось», «Веревочка под ногами», «Ноги на весу», «Вышибалы», «Мяч соседу», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Мяч из круга», «Бросок мяча в колонне», «Выстрел в небо», «Антивышибалы», «Пустое место», «Третий лишний», «Кто дальше прыгнет», «Пионербол», «Гонка баскетбольных мячей», «Перестрелка», «Проехать через ворота», «Охотки и олени», «Заморозки», «Коньки-горбунки», «Кто дальше прыгнет»	32
5	Лыжные гонки	Освоение техники лыжных ходов : передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение; передвижение по лыжне скользящим шагом, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой», правильное выполнение посадки лыжника, согласование движений рук и ног в попеременном в духшажном ходе.	12
	Итого		105

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному учебному плану образовательных учреждений РФ, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010г. №889 «О внесении изменений в базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений РФ, реализующих программы общего образования, утверждённые приказом Министерства Образования РФ от 9 марта 2004г. №1312 на изучение физической культуры в 5 классе выделяется 105 часов (3 ч в неделю, 35 учебных недель). Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры (2 часа в неделю) Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы (1 час в неделю)

Класс	Часов в четверть				Часов за год (35 уч. нед.)
	I	II	III	IV	
3					105

Календарно – тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Характеристика деятельности обучающихся или виды учебной деятельности	Дата проведения	
			план	факт
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Содержание комплекса утренней зарядки. Подвижная игра «Салки-догонялки»	- выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ		
2	Совершенствование строевых упражнений, прыжка в длину с места. Развитие выносливости в медленном двухминутном беге. Подвижная игра «Ловишка»	- самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - технически правильно отталкиваться и приземляться		
3	<i>Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скорости в беге с высокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом»</i>	- выполнять организующие строевые команды и приемы; - разминаться, применяя специальные беговые упражнения		
4	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой»	- выполнять легкоатлетические упражнения - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием		
5	Объяснение понятия «пульсометрия». Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Подвижная игра «Удочка»	- выполнять легкоатлетические упражнения; - технике движения рук и ног в прыжках вверх и в длину; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
6	<i>Особенности развития физической культуры у народов Древней Руси. Развитие внимания, координации, ориентировки в пространстве в строевых упражнениях. Контроль за развитием</i>	- характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		

	<i>двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Удочка»</i>			
7	Обучение метанию на дальность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели»	-выполнять легкоатлетические упражнения (метание с трех шагов); -выполнять правильное движение рукой для замаха в метании		
8	Контроль за развитием двигательных качеств: метание малого мяча на дальность.	- выполнять легкоатлетические упражнения в метании и броске мяча; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
9	<i>Объяснение взаимосвязи физических упражнений с трудовой деятельностью. Обучение броскам и ловле набивного мяча в парах.</i>	<i>-характеризовать роль и значений уроков физической культуры для укрепления здоровья; Соблюдать правила взаимодействия с партнером</i>		
10	Обучение метанию набивного мяча от плеча одной рукой. Развитие выносливости, координации движений в беге с изменением частоты шагов. Игра «Два Мороза»	-выполнять бег с изменением частоты шагов, с различным ритмом и темпом; - выполнять упражнения по образцу учителя .		
11	Развитие выносливости в беге в медленном темпе в течение 5 минут. Разучивание беговых упражнений в эстафете	-равномерно распределять свои силы для завершения пятиминутного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
12	<i>Обучение специальным беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на дистанцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний»</i>	<i>-выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции; -организовывать и проводить подвижные игры</i>		
13	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координационных качеств посредством игр. Подвижная игра «Третий лишний»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями		
14	Обучение разбегу в прыжках в длину. Развитие скоростно -силовых качеств мышц ног	- технически правильно выполнять разбег для прыжка в длину		

	(прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега			
15	<i>Совершенствование прыжка в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра со скакалкой «Пробеги с прыжком»</i>	<i>-отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; -выполнять безопасное приземление</i>		
16	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Развитие ловкости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком»	-выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
17	Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастических снарядах. Развитие координационных способностей посредством общеразвивающих упражнений. Разучивание игры «Догонялки на марше»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время физкультурных занятий; - выполнять упражнения с гимнастическими палками на месте и в продвижении		
18	<i>Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях в движении. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем туловища за 30 секунд. Разучивание подвижной игры «Волна»</i>	<i>-правильно выполнять перестроения для развития координации движений в различных ситуациях; -соблюдать правила взаимодействия с игроками</i>		
19	Развитие силы, координационных способностей в упражнении «вис на гимнастической стенке на время». Разучивание игры «Догонялки на марше»	- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
20	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»	-технически правильно выполнять перекаты в группировке; -организовывать и проводить подвижные игры		
21	<i>Совершенствование выполнения кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки</i>	<i>- выполнять упражнения для развития ловкости и координации</i>		

22	Совершенствование выполнения упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля»	-технически правильно выполнять «стойку на лопатках»; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
23	Совершенствование выполнения упражнения «мост». Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях. Развитие ориентировки в пространстве в построениях и перестроениях	-выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
24	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки</i>	<i>- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения упражнений круговой тренировки</i>		
25	Развитие координации в ходьбе противходом и «змейкой». Обучение лазанью по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание «Класс, смирно!»	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
26	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Конники- спортсмены»	- выполнять упражнения для развития силы и ловкости		
27	<i>Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</i>	<i>- выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно, гимнастическая скамейка); - организовывать и проводить подвижные игры</i>		
28	Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Разучивание игры «Что изменилось?»	- технически правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине; - соблюдать правила взаимодействия с игроками; - организовывать и проводить подвижные игры		

29	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	-самостоятельно составлять комплекс упражнений физкультминутки; -технике движения рук и ног в кувырках		
30	<i>Развитие гибкости в упражнениях на гимнастических снарядах. Развитие внимания, ловкости и координации в эстафете «Веревочка под ногами». Совершенствование кувырка вперед</i>	- самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости; - соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой		
31	Совершенствование строевых упражнений. Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие координационных способностей в эстафетах с гимнастическими палками. Подвижная игра «Удочка»	-оценивать дистанцию и интервал в строю; -выполнять упражнения с гимнастическими палками; -пробегать через вращающуюся скакалку		
32	Развитие внимания, скоростно-силовых способностей посредством подвижных игр. Совершенствование упражнений акробатики	организовывать и проводить подвижные игры; -контролировать свои действия в игре и наблюдать за действиями других игроков		
33	<i>Правила выполнения упражнений с мячом. Обучение общеразвивающим упражнениям с мячом. Совершенствование техники прыжков и бега в игре «Вышибалы»</i>	-грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
34	Совершенствование бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу»	-технически правильно выполнять броски и ловлю мяча различными способами; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
35	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой. Подвижная игра «Мяч среднему»	-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)		
36	Совершенствование упражнений с мячом. Развитие внимания, координационных	-грамотно использовать технику броска и ловли мяча		

	способностей в упражнениях с мячом у стены. Подвижная игра «Охотники и утки»	при выполнении упражнений; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой		
37	Совершенствование броска и ловли мяча. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга»	- выполнять ведение мяча различными способами		
38	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо способом «снизу» после ведения. Подвижная игра «Мяч соседу»	-технически правильно выполнять броски мяча в корзину после ведения; -добиваться достижения конечного результата		
39	Совершенствование бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне»	-выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; -точно бросать мяч одной рукой и попадать в кольцо		
40	Обучение упражнениям с баскетбольным мячом в парах. Подвижная игра «Гонки мячей в колоннах»	- технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - организовывать и проводить подвижные игры		
41	Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Антивышибалы»	- выполнять ведение мяча приставным шагом с остановкой прыжком		
42	Совершенствование бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Вышибалы двумя мячами»	-технически правильно выполнять броски набивного мяча; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
43	Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Обучение игре «Вышибалы двумя мячами»	- самостоятельно подбирать подводящие упражнения для выполнения броска набивного мяча из-за головы		
44	Совершенствование ведения мяча и броска мяча в корзину. Разучивание новых эстафет с ведением мяча и броском в корзину	- самостоятельно определять расстояние до баскетбольного щита для остановки в два шага с последующим броском		
45	Обучение ведению мяча с изменением	- выполнять ведение мяча с изменением направления		

	<i>направления. Развитие координационных способностей в эстафетах с ведением мяча</i>	<i>зигзагом и вокруг стоек в эстафетах</i>		
46	Совершенствование ведения мяча с остановкой в два шага. Обучение поворотам с мячом на месте и передача мяча партнеру. Разучивание игры «Попади в кольцо»	- технически правильно выполнять упражнения с элементами баскетбола; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
47	Совершенствование ведения мяча с изменением направления. Разучивание игры «Гонка баскетбольных мячей»	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
48	<i>Ознакомление с правилами спортивных игр: футбола, волейбола, баскетбола. Совершенствование ведения мяча с последующей передачей партнеру. Разучивание новых эстафет с ведением и передачей мяча</i>	<i>-давать характеристику, объяснять правила спортивных игр с мячом; -соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</i>		
49	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Обучение движению на лыжах по дистанции 1 км с переменной скоростью. Разучивание игры «Проехать через ворота»	-технически правильно выполнять движение на лыжах с переменной скоростью; -выполнять команды по подготовке лыжного инвентаря		
50	Совершенствование ходьбы на лыжах. Подвижная игра без лыж «Перестрелка»	-самостоятельно подбирать форму одежды в соответствии с погодой; -передвигаться ступающим и скользящим шагом по дистанции		
51	<i>Совершенствование скользящего и ступающего шага на лыжах без палок. Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью</i>	<i>-продвигаться по дистанции со средней скоростью; -выполнять обгон на дистанции</i>		
52	Обучение технике спусков и подъемов на склоне в низкой стойке без палок. Прохождение дистанции 1 км с отдельным стартом на время	-равномерно распределять свои силы в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км; -выполнять обгон на дистанции		

53	Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции. Совершенствование спуска в основной стойке с торможением палками	-выполнять шаги на лыжах различными способами при прохождении дистанции; -выполнять спуск и подъем на лыжах с палками		
54	<i>Разучивание различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Подвижная игра «Кто дальше прокатится»</i>	<i>- корректировать технику торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без.</i>		
55	Совершенствование техники лыжных ходов. Обучение чередованию шагов и хода во время передвижения по дистанции на лыжах	- выполнять чередование шагов и хода на лыжах во время передвижения по дистанции		
56	Обучение поворотам на лыжах «упором». Совершенствование подъема на лыжах. Разучивание игры «Подними предмет»	- технически правильно выполнять на лыжах повороты «упором»		
57	<i>Совершенствование поворотов на лыжах на месте переступанием вокруг носков и пяток, поворотов «упором». Обучение падению на лыжах на бок под уклон на месте и в движении. Разучивание игры «Затормози до линии»</i>	<i>- выполнять движение на лыжах по дистанции с поворотами различными способами;</i>		
58	Совершенствование передвижения на лыжах с палками с чередованием шагов и хода во время прохождения дистанции 1000 м с раздельного старта на время. Разучивание игры «Охотники и олени»	- выполнять движение на лыжах по дистанции с чередованием шагов и хода		
59	Ознакомление с понятием «физическая нагрузка» и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1500 м и выполнении подъема	- технически правильно выполнять на лыжах подъемы и спуски при прохождении дистанции		
60	<i>Развитие внимания, двигательных и координационных качеств посредством подвиж-</i>	<i>-организовывать и проводить подвижные игры;</i>		

	<i>ных игр на лыжах и без лыж</i>	<i>-соблюдать правила взаимодействия с игроками</i>		
61	Правила безопасности на уроках с мячами в спортивном зале. Совершенствование передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки»	- выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
62	Совершенствование бросков мяча через сетку и ловли высоко летящего мяча. Игра «Перекинь мяч»	- технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - технически правильно выполнять броски мяча через сетку;		
63	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо»	- технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи		
64	Обучение подаче мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионербол	-технически правильно выполнять подачу мяча через сетку двумя руками из-за головы; -перемещаться по площадке по команде «переход»		
65	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в «Пионербол»	- технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры		
66	<i>Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Обучение умению взаимодействовать в команде во время игры в пионербол</i>	<i>-организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками</i>		
67	Совершенствование бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания и ловкости в передаче и подаче мяча в игре в пионербол	-организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников		
68	Правила безопасного поведения на уроках с элементами футбола. Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой линии и по дуге	-технически правильно выполнять ведение мяча ногами; -соблюдать правила поведения и предупреждения		
69	<i>Совершенствование ведения мяча разными способами с остановками по сигналу. Подвижная игра «Гонка мячей»</i>	<i>-добиваться достижения конечного результата; организовывать и проводить подвижные игры</i>		
70	Совершенствование ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	-технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами футбола; -соблюдать правила поведения и предупреждения		

		травматизма во время занятий упражнениями с мячом		
71	Совершенствование остановки катящегося мяча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	- творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата		
72	Обучение передаче и приему мяча ногой в паре на месте в движении. Разучивание игры «Жонглируем ногой»	- технически правильно выполнять жонглирование ногой; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
73	Совершенствование броска малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	- выполнять легкоатлетические упражнения в броске мяча в цель		
74	Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонтальную цель. Игра в мини-футбол	- технически правильно выполнять броски малого мяча в горизонтальную цель		
75	Обучение упражнениям в равновесии на низком гимнастическом бревне. Совершенствование кувырков вперед и назад. Подвижная игра «Ноги на весу»	- выполнять упражнения для развития ловкости и координации		
76	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см на носках, приставным шагом, выпадами. Совершенствование стоек на лопатках, голове, руках у опоры. Подвижная игра «Заморозки»	- выполнять ходьбу по гимнастическому бревну различными способами; - соблюдать правила поведения и предупреждения		
77	Развитие внимания, мышления, координационных качеств в упражнениях с гимнастическими палками. Разучивание упражнений в игре-эстафете с гимнастическими палками	- выполнять упражнения для развития координации движений в различных ситуациях		
78	Обучение ходьбе по гимнастическому бревну высотой 80-100 см: повороты на носках, на одной ноге, повороты прыжком. Совершенствование упражнений акробатики. Игра с мячами «Передал - садись»	- творчески подходить к выполнению упражнений и добиваться достижения конечного результата		
79	Обучение упражнениям на гимнастическом бревне: приседания, переходы в упор присев, в	- выполнять упражнения на бревне (приседания, переходы в упор присев, в упор стоя на коленях)		

	упор стоя на коленях. Разучивание комбинации упражнений с акробатическими элементами. Подвижная игра «Веревочка под ногами»			
80	Обучение лазанью по канату в три приема. Развитие координации посредством упоров на руках. Подвижная игра «Пустое место»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
81	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Подвижная игра «Коньки-горбунки»</i>	<i>- выполнять упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств</i>		
82	Обучение упражнениям с гимнастическим козлом. Развитие координации и силовых качеств в залезании, перелезании, спрыгивании с гимнастического козла	- выполнять силовые упражнения с заданной дозировкой нагрузки		
83	Контроль за развитием двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики). Подвижная игра «Коньки-горбунки»	- технически правильно выполнять подтягивание на перекладине; - добиваться достижения конечного результата		
84	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Ладошки», «Погончики», «Насос», «Кошка». Совершенствование упражнений акробатики. Подвижная игра «Волк и зайцы»	- технически правильно выполнять дыхательные упражнения по методике А. Стрельниковой		
85	Обучение дыхательным упражнениям по методике А. Стрельниковой: «Обними плечи», «Большой маятник», «Перекаты», «Шаги». Развитие силы в упражнениях с гантелями. Разучивание игры «Заморозки»	-соблюдать ритм при выполнении дыхательных упражнений; -организовывать и проводить подвижные игры		
86	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Третий лишний»	- выполнять упражнения для развития гибкости различными способами		
87	<i>Совершенствование дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Контроль за развитием двигательных качеств: подъем</i>	<i>-технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; -организовывать и проводить подвижные игры;</i>		

	<i>туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. Разучивание игры «Увертывайся от мяча»</i>	- соблюдать правила взаимодействия с игроками		
88	Обучение гимнастике для глаз. Разучивание игровых действий эстафет с акробатическими упражнениями. Игра «Перетяжки»	- самостоятельно применять гимнастику для глаз в физ-культурминутках		
89	Объяснение правил безопасности на спортивной площадке. Развитие выносливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-догонялки»	- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями		
90	<i>Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением</i>	-выполнять легкоатлетические упражнения; -распределять свои силы во время бега с ускорением		
91	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Разучивание игровых действий эстафеты «Кто дальше прыгнет?»	- выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления		
92	Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3 x 10м. Совершенствование прыжков через низкие барьеры	-выполнять упражнения для развития прыгучести, быстроты, ловкости; -выполнять прыжки, соблюдая правила безопасного приземления		
93	<i>Развитие скоростных качеств в беге на 30 м с высокого и низкого старта. Разучивание упражнений полосы препятствий</i>	-выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; -равномерно распределять свои силы во время бега с препятствиями		
94	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопасного поведения на спортивной площадке	- выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения и финиширования		
95	Медленный бег до 1000 м. Метание теннисного мяча в цель и на дальность, развитие выносливости	-выполнять легкоатлетические упражнения - медленный бег до 1000 м; -выполнять метание теннисного мяча с правильной постановкой рук и ног		
96	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Подвижная игра «За мячом противника»</i>	-организовывать подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
97	Медленный бег до 1000 м. Контроль пульса.	- выполнять подсчет пульса до занятий и после нагрузки		

	Подвижная игра «Горячая картошка»			
98	Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионербол	-равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
99	<i>Развитие выносливости в кроссовой подготовке. Совершенствование броска и ловли мяча. Игра в пионербол</i>	-равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -оценивать величину нагрузки по частоте пульса		
100	Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номеров»	-технически правильно выполнять прыжок с разбега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками		
101	Разучивание упражнений эстафет «Веселые старты»	-подбирать эстафеты и формулировать их правила; -организовывать и проводить «Веселые старты»; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
102	<i>Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Разучивание игровых действий эстафет (бег, прыжки, метания)</i>	- правильно передавать эстафету в различных ситуациях		
103	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	-называть игры и формулировать их правила; организовывать и проводить подвижные игры в помещении; -соблюдать правила взаимодействия с игроками		
104	Совершенствование подвижных и спортивных игр по выбору	- называть игры и формулировать их правила; -организовывать и проводить подвижные игры на воздухе и в помещении		
105	<i>Подведение итогов учебного года</i>	- называть игры и формулировать их правила; - организовывать и проводить подвижные игры в помещении и на улице		

Информационно-методическое обеспечение:

Основная литература:

- Лях В.И. *Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений.* М.: Просвещение, 2013 год.
- Лях, В. И. *Мой друг - физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях.* - М.: Просвещение, 2006.

Дополнительная литература:

- Лях, В. И. *Тесты в физическом воспитании школьников:* В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 2010.
- *Зимние подвижные игры.* 1-4 классы/Авт. – сост. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.
- *Подвижные игры.* 1-4 классы/Авт. – сост. А. Ю. Патрикеев. М.: ВАКО, 2009.

Методическая литература:

- Лях, В. И. *Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич.* - М.: Просвещение, 2011.
- В. Тарасова. - М.: Издательство «Первое сентября», 2002.
- А.Ю. Патрикеев *Поурочные разработки по физической культуре к 3 класс УМК В.И. Ляха (Школа России), Москва «ВАКО» 2019 г.*

Технические средства обучения

• Ноутбук

Учебно-практическое оборудование

Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек.

Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

Палка гимнастическая (на каждого ученика).

Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Кегли (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).

Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).

Лента финишная (демонстрационный экземпляр).

Рулетка измерительная (на каждого ученика)

Лыжи детские (с креплениями и палками) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Аптечка (демонстрационный экземпляр).

Игры и игрушки.

Стол для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек). Сетка и ракетки для игры в настольный теннис (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шахматы (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек).

Шашки (с доской) (1 комплект для групповой работы на 5-6 человек)

Лист изменений в тематическом планировании

[illegible]