

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4 г. ОСЫ»

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №4 г.Осы»  
\_\_\_\_\_/Н.Н. Борисова

Согласовано:

Завуч по УР МБОУ «СОШ №4  
г.Осы»  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.  
\_\_\_\_\_/О.П. Акулова

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол № \_\_\_\_\_ от  
«\_\_\_»\_\_\_\_\_2015 г.  
\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

Рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 «Б» класса

Учитель- Крапивина Ирина Владимировна

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г № 273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. Утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г № 1897.
3. Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина-М. Просвещение, 2010 г).
4. Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2011 г)
5. В.И. Лях Физическая культура: Учебник: 1-4 классы. М. Просвещение, 2011 г.
6. Учебная программа ООО МБОУ «СОШ №4»
7. Учебный план

2015 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.**

### Цели, задачи, направленность программы

Целью реализации программы является:

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

Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазании, 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, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные

пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Сроки реализации РП:

- 1 класс: 2 часа в неделю+1 час игровой, в год 66 часов+33 игровых
- 2 класс: 2 часа в неделю + 1 час игровой, в год 68 часов + 34 игровых.
- 3 класс: 2 часа в неделю + 1 час игровой, в год 68 часов + 34 игровых.
- 4 класс: 2 часа в неделю + 1 час игровой, в год 68 часов + 34 игровых.

Учебник В.И. Лях «Физическая культура» для начальной школы поможет приобщить детей к здоровому образу жизни, занятиям физическими упражнениями, закаливанию, знакомит учащихся с азами культуры. Учебник соответствует требованиям Федерального государственного стандарта начального общего образования.

## Календарно-тематическое планирование

### 3 класс.

№ урока	Тема	Количество часов	Тип и вид урока	Элементы содержания	Предметные умения	Личностные и метапредметные умения	Виды контроля	Дата
1.	Инструктаж по ТБ. Развитие общей выносливости.	1	Вводный	Содержание занятий. Правила безопасного поведения.	Знать технику высокого старта, соблюдать правила ТБ при беге.	Легкая атлетика	Фронтальный опрос.	02.09
2.	Техника бега с высокого старта.	1	Урок-эстафета	Физкультура и спорт. Техника выполнения прыжка.	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Познавательные:  -Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Коррективная выполнения	03.09
3.	Спортивный калейдоскоп Подвижная игра «Удочка».	1	Игровой					04.09
4.	Учет в беге на 60 метров.	1	Зачетный	Правильное дыхание при ходьбе и беге.	Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	-Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Фиксирование результатов	08.09

						-Осмысление техники выполнения		
5.	Закрепление техники выполнения прыжков в длину.	1	Урок-эстафета	Правила выполнения упражнений для улучшения и сохранения правильной осанки дома.	Знать технику выполнения прыжка и приземления.	разучиваемых заданий и упражнений.	Корректировка выполнения	09.09
6.	Подвижные игры на материале волейбола. Подвижная игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».	1				Коммуникативные:		10.09
7.	Отработка техники выполнения прыжка в длину.	1	Урок сформированности УД.	Правила поведения во время подвижных игр.	Выявлять ошибки в технике выполнения прыжков.	-Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Корректировка техники выполнения	15.09
8.	Контроль по прыжкам в длину.	1	Зачетный	Беседа о пользе закаливания.	Уметь правильно выполнять прыжок в длину с места и приземляться на две ноги.	-Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. -Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в	Фиксирование результатов	16.09

9.	Игры с прыжками.	1.	Игровой.					17.09
10.	Совершенство вание техники выполнения прыжков в длину.	1	Урок-эстафета	Беседа о пользе закаливания для укрепления организма осенью.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 мин, проявлять качества выносливости координации	соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.	Корректировка техники выполнения	22.09
11.	Учет по подтягиванию .	1	Зачетный	Современные олимпийские игры, прыжки со скакалкой.	Проявлять качества силы, координации, выносливости	Регулятивные:  -Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования организации мест занятий.	Фиксирование результатов	23.09
12.	Игры с мячом. «Салки с мячом», «Передал-садись».	1	Игровой					24.09
13.	Совершенство вание навыков выполнения прыжков. Метания мяча.	1	Урок-соревнование	Основные двигательные способности человека.	Осваивать технику метания малого мяча.		Корректировка техники выполнения	29.09

14.	Закрепление техники метания мяча в цель и на дальность.	1	Урок-эстафета.	Беседа о влиянии занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей.	Уметь передавать баскетбольный мяч снизу двумя руками, осваивать технику метания мяча в цель с 6 метров.	-Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Фронтальный опрос.	30.09
15.	Игры по желанию детей.	1	Игровой					01.10
16.	Техника метания в цель на оценку.	1	Зачетный	Физкультура и здоровье.	Уметь метать в цель, соблюдать правила ТБ.	-Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях	Фиксирование результатов	06.10
17.	Ведение баскетбольного мяча.	1	Урок-эстафета	Беседа о здоровом образе жизни.	Осваивать технические действия ведения баскетбольного мяча в движении	и передвижениях человека.  Личностные:	Фиксирование результатов	07.10
18.	Игры с мячом.	1	Игровой					08.10
19.	Совершенствование техники ведения баскетбольного	1	Зачетный	Беседа о вреде курения.	Уметь передавать баскетбольный мяч снизу и от груди двумя	-Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Фиксирование результатов	13.10

	о мяча.				руками в парах, осваивать УУ по взаимодействию в парах и группах	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>-Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>		
20.	Формирование навыков метания. Подвижные игры.	1	Игровой	Беседа о спортивной этике спортивных соревнований.	Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.		Корректировка выполнения	14.10
21.	Игры на развитие ловкости и быстроты.	1	Игровой					15.10
22.	Формирование навыков метания. Подвижные игры	1	Игровой	Упражнения, повышающие умственную и работоспособность.	Проявлять быстроту и ловкость, уметь выявлять ошибки при игровой деятельности.		Корректировка движений.	20.10
23.	Формирование навыков метания, бега, прыжков.	1	Игровой	Беседа о правилах проведения подвижных игр.	Уметь излагать правила и условия проведения игр, соблюдать дисциплину и ТБ.		Контроль за соблюдением правил игр.	21.10
24.	Игры с бегом. «Белые	1	Игровой				22.10	



	медведи», «Салки».							
25.	Развитие гибкости.	1	Урок- соревнов ание	Поведение во дворе во внеурочное время.	Знать о влиянии физических упражнений на развитие гибкости.	Гимнастика	Подтягива ние на результат (выборочн о)	03.11
26.	Развитие гибкости и ловкости.	1	Игровой	Двигательный режим и безопасное поведение во время каникул.	Знать и уметь выполнять упражнения на развитие гибкости.	Познавательные:  -Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	Корректир овка движений.	05.11
27.	Игры на развитие быстроты, ловкости. «Хитрая лиса», «Чай, чай, выручай».	1	Игровой					
28.	Лазание и перелезание.	1	Урок- путешест вие	Инструктаж по ТБ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев, стоя на коленях, подтягивание на руках, лежа на	Уметь определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	-Осмысление техники выполнения акробатических комбинаций и упражнений. -Осмысление правил безопасности.	Корректир овка техники выполнени я	10.11

				животе и бедрах.		<p>Коммуникативные: -Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. -Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные:  -Формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха.</p>		
29.	Отработка техники акробатических упражнений.	1	Игровой	Основные части тела, выполнение двух- трех кувырков вперед слитно.	Осваивать технику акробатических комбинаций.		Корректировка техники выполнения	11.11
30.	Игры с бегом. «Ловишки», «Салки с мячом».	1	Игровой					12.11
31.	Выполнение акробатических комбинаций.	1	Зачетный	Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений.	Уметь выполнить два-три кувырка слитно, соблюдать правила ТБ.		Фиксирование результатов	17.11
32.	Отработка акробатических упражнений.	1	Урок-эстафета	Беседа о пользе физических упражнений.	Выявлять ошибки при выполнении упражнений.		Выполнение упражнения «мост» на оценку по желанию.	18.11
33.	Игры по желанию детей.	1	Игровой				19.11	

34.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	Зачетный	Сравнение здорового и нездорового образа жизни, стойка на лопатках.	Применять правила ТБ при выполнении упражнений.	-Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Фиксирование результатов	24.11
35.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	Урок-эстафета	Значение закаливания для здоровья.	Знать правила проведения закаливающих процедур.	-Определять наиболее эффективные способы достижения результата.  Личностные:	Корректировка движений.	25.11
36.	Игры на внимание.	1	Игровой					26.11
37.	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений.	1	Урок-соревнование	Правила поведения во время соревнований.	Знать о правилах поведения во время соревнований, соблюдать ТБ.	-Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Корректировка движений.	01.12
38.	Развитие гибкости, совершенствование двигательных умений и навыков.	1	Урок-эстафета	Беседа о формировании правильной осанки.	Знать правила игры, знать и проводить комплекс на формирование осанки.	-Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении	Контроль за соблюдением правил эстафеты.	02.12

39.	Игры с прыжками. «Удочка», «Рыбаки и рыбки».	1	Игровой			поставленной цели.		03.12
40.	Соединение пройденных акробатических элементов.	1	Игровой	Основные внутренние органы.	Уметь организовывать и проводить подвижные игры.		Контроль за соблюдением правил игры.	08.12
41.	Упражнения в равновесии, Учет по шестиминутному бегу.	1	Зачетный	Беседа о влиянии физических упражнений на умственную работоспособность.	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, проявлять качества выносливости, координации.		Фиксирование результатов	09.12
42.	Игры с бегом. «День-ночь», «Пустое место».	1	Игровой					10.12
43.	Броски набивного мяча.	1	Урок-соревнование	Влияние упражнений на скелет и мышцы.	Соблюдать правила ТБ, проявлять качества силы и координации.		Корректировка выполнения.	15.12
44.	Отработка техники выполнения соединения акробатически	1	Урок сформированности УД.	Доврачебная помощь при легких травмах, упражнения на развитие	Уметь подбирать упражнения с учетом их цели: на развитие координации		Корректировка движений.	16.12

	х упражнений.			координации движений, прыжки в длину с места	движений.			
45.	Игры на развитие быстроты, выносливости. «Салки прыжками», «Белые медведи».	1	Игровой					17.12
46.	Челночный бег 3 по 10 м., акробатические комбинации	1	Зачетный	Беседа о правилах поведения при несчастных случаях с целью оказания помощи, тест на гибкость.	Знать правила и технику выполнения челночного бега.		Фиксирование результатов	22.12
47.	Разновидности ходьбы и бега.	1	Урок-эстафета	Сердце и кровеносные сосуды.	Знать понятия «короткая дистанция», бег на скорость, выносливость.	Лыжная подготовка:  Познавательные:	Корректировка движений	23.12
48.	Игры на развитие ловкости, быстроты. «Второй лишний», «Вороны-воробьи».	1	Игровой					
49.	Ознакомление	1	Урок	Правила	Знать основы	-Осознание важности	Корректировка	12.01

	с техникой передвижения на лыжах. Инструктаж по ТБ.		изучения нового.	безопасного поведения при занятиях в зимний период.	знаний об истории лыжного спорта, уметь применять правила ТБ.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. -Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	овка движений.	
50.	Совершенство вание скользящего шага.	1	Урок-эстафета	Беседа о значении занятий на лыжах для здоровья человека.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	-Осмысление и объяснение своего двигательного опыта.	Корректировка техники выполнения	13.01
51.	«Весёлые старты».	1	Игровой					14.01
52.	Учет по технике выполнения скользящего шага без палок.	1	Урок-соревнование	Спуски и подъемы на склоне в низкой стойке, пройти 1000 метров	Выявлять ошибки в технике выполнения лыжных ходов, проявлять выносливость	Коммуникативные: -Умение объяснять ошибки при выполнения упражнений. -Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли	Фиксирование результатов	19.01
53.	Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	Урок-эстафета	Беседа о положительном влиянии ЗОЖ на настроение и учебу	Объяснять технику выполнения спусков и подъемов.	в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. -Формирование способов позитивного	Корректировка техники выполнения	20.01
54.	Игры по желанию	1	Игровой					22.01

	детей.							
55.	Учет по технике подъема.	1	Урок-соревнование, зачетный.	Правила поведения на спортивных площадках зимой.	Выявлять ошибки в технике выполнения подъемов и спусков	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.	Фиксирование результатов	26.01
56.	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1	Урок-путешествие	Беседа о правильном дыхании при ходьбе на лыжах.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах	Регулятивные: -Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Корректировка техники выполнения	27.01
57.	Игры с бегом.	1	Игровой					28.01
58.	Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Зачетный	Учет умений торможения плугом	Проявлять координацию при торможении, соблюдать ТБ.	-Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Фиксирование результатов	02.02
59.	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Урок-соревнование	Дистанция 2 км, игра «Вызов номеров», скользящий шаг с палками.	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами	Личностные: Формирование навыка систематического	Беседа, корректировка техники выполнения	03.02

					передвижения.	наблюдения за своим физическим состоянием,		
60.	Игры с прыжками. «Водяной», «Берег-река».	1	Игровой					04.02
61.	Совершенство вание техники скольжения.	1	Игровой	Правила поведения при несчастных случаях на лыжне.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	величиной физических нагрузок. -Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Корректировка техники выполнения	09.02
62.	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.	1	Игровой	Закаливание. Выполнение подъемов и спусков, передвижение на лыжах, ходьба до 2 км	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	-Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. -Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Беседа, корректировка техники выполнения	10.02
63.	Эстафеты с лыжами.	1	Игровой					11.02
64.	Техника выполнения подъемов и спусков.	1	Зачетный	Мозг и нервная система. Учет техники скольжения без	Проявлять координацию при скольжении без палок.		Фиксирование результатов	16.02



				палок				
65.	Совершенство вание техники скольжения без палок.	1	Урок-соревнование	Органы дыхания, передвижение по пересеченной местности до 2 км.	Проявлять выносливость при прохождении дистанции разученными способами передвижения.		Корректировка техники выполнения	17.02
66.	Игры по желанию детей.	1	Игровой					18.02
67.	Учет умений по технике подъемов и спусков.	1	Урок-эстафета. зачетный	О пользе закаливания зимой.	Объяснять и демонстрировать технику подъемов и спусков		Фиксирование результатов	23.02
68.	Забег на 1000 м.	1	Урок-путешествие	Прохождение дистанции в 1000 м	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.		Выборочное фиксирование результатов	24.02
69.	Игры с прыжками. «Воробьи и кошка», «Салки с прыжками».	1	Игровой					25.02
70.	Подтягивание из виса на	1		Инструктаж по ТБ. Органы	Определять ситуации,		Беседа, корректир	01.03

	высокой и низкой перекладине.			пищеварения.	требующие соблюдения ТБ.		овка техники выполнения	
71.	Преодоление полосы препятствий.	1	Урок-эстафета	Пища и питательные вещества.	Соблюдать правила ТБ		Корректировка техники выполнения	02.03
72.	Игры с бегом.	1	Игровой					03.03
73.	Преодоление полосы препятствий.	1	Урок-эстафета	Вода и питьевой режим. Игра «Охотники и утки».	Уметь выявлять ошибки при игровой деятельности.		Корректировка техники и тактики прохождения.	09.03
74.	Соревнования по преодолению полосы препятствий.	1	Урок-соревнование	Правила безопасного поведения при занятиях гимнастическими упражнениями.	Проявлять качества силы, быстроты и координации, соблюдать ТБ		Корректировка движений.	10.03
75.	Игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Игровой					11.03
76.	Оценка по прыжкам в длину.	1	Зачетный	Тренировка ума и характера.	Демонстрировать технику прыжка.		Фиксирование результатов	15.03
77.	Развитие гибкости,	1	Игровой	Первая помощь при травмах.	Знать упражнения на развитие		Корректировка	16.03

	статического и динамического равновесия.				гибкости, передача и ловля мяча.		движений.	
78.	Игры на внимание.	1	Игровой					17.03
79.	Совершенство вание техники упражнений с мячом.	1	Урок самостоятельной деятельности.	Самоконтроль.	Осваивать и описывать технику бросков, осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.		Корректировка техники выполнения	29.03
80.	Метание и ловля мяча.	1	Игровой	Требования к одежде на занятиях по физическому воспитанию.	Знать о подборе одежды и обуви на занятиях по легкой атлетике.		Корректировка техники и тактики выполнения	30.03
81.	Игры с мячом.	1	Игровой					31.03
82.	Метание и ловля мяча.	1	Игровой	О влиянии правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность.	Выполнять правила игры, уметь правильно сочетать дыхание с выполнением упражнений.		Корректировка выполнения	05.04
83.	Метание мяча на дальность.	1	Игровой	Значение физических	Уметь организовывать и		Беседа, корректир	06.04

				занятий в режиме дня для здоровья учащихся. Метания, бег и прыжки. Игра «День и ночь».	проводить подвижные игры, выявлять ошибки при игре.		овка техники выполнения	
84.	Игры с бегом. «Белые медведи», «День-ночь».	1	Игровой					07.04
85.	Совершенство вание техники и метания.	1	Зачетный	Техника метания.	Соблюдать правила ТБ, демонстрировать технику метания.		Фиксирование результатов	12.04
86.	Совершенство вание техники метания.	1	Урок-эстафета	О значении закаливания для организма. ОРУ с мячом, ведение на месте, бег до 2 минут.	Описывать технику метания мяча, соблюдать ТБ.		Беседа, Корректировка техники выполнения	13.04
87.	Игры со скакалками.	1	Игровой					14.04
88.	Техника ведения баскетбольного мяча.	1	Урок-эстафета	Правила безопасного передвижения к месту занятий.	Знать и уметь объяснять технику ведения мяча.		Корректировка техники выполнения	19.04
89.	Оценка техники выполнения высокого старта. Учет	1	Зачетный	О мерах избежания несчастных случаев при занятиях	Определять ситуации, требующие применение правил		Фиксирование результатов	20.04

	по подтягиванию .				предупреждения травматизма.			
90.	Эстафеты с предметами.	1	Игровой					22.04
91.	Упражнения на равновесие. Проверка умения вести баскетбольный мяч.	1	Урок-соревнование	Закрепление знаний об основных двигательных способностях человека.	Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений.		Фиксирование результатов	26.04
92.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	1	Урок-эстафета	Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время.	Уметь проводить комплекс упражнений на развитие координации движений		Корректировка выполнения	27.04
93.	Игры с мячом.	1	Игровой					28.04
94.	Совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии.	1	Игровой	О мерах предупреждения опасности в парках весной-летом бег до 6 мин	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при беге.		Беседа.	03.05
95.	Прыжки в длину. Метание на дальность.	1	Зачетный	Влияние ЗОЖ на успехи третьеклассника.	Уметь бегать с переменной скоростью. Учет по бегу на 30		Фиксирование результатов	04.05

					метров(мальчики)			
96.	Игры по желанию детей.	1	Игровой					05.05
97.	Учет результатов в метании и беге на 60 метров.	1	Зачетный	Закаливание весной - летом.	Соревнования по бегу на 30 метро (девочки), знать технику выполнения высокого старта и финиша.		Фиксирование результатов	10.05
98.	Соревнования в беге на 30 метров.	1	Урок-соревнование	Профилактика клещевого энцефалита, шестиминутный бег	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, проявлять качества выносливости координации, быстроты.		Беседа.	11.05
99.	Игры на развитие ловкости.	1	Игровой					12.05
100.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1	Урок-эстафета	Безопасность во время каникул, челночный бег.	Знать правила и технику выполнения челночного бега.		Беседа	17.05
101.	Совершенствование техники выполнения прыжков и	1	Игровой	Безопасность во время каникул.	Знать и излагать правила игры, уметь общаться и взаимодействовать		Контроль за выполнением правил	18.05

	бега.				ь в игровой деятельности.		игры.	
102.	Игры по желанию детей.	1	Игровой					19.05

**Уровень физической подготовленности учащихся 1-4 классов.**

№ п/п	Физические способности	Контрольное Упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег на 30 м (с)	7	7,5 и в	7,3-6,2	5,6 и в	7,6 и в	7,5-6,4	5,8 и н
			8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,5	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3*10 м (с)	7	11,2и в	10,8-10,3	9,9 и н	11,7и в	11,3/10,6	10,2 и н
			8	10,4	10,0-9,5	9,1	11,1	10,7/10,1	9,7
			9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3/9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4		9,1

								10,4/9,5	
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	7	100 и н	115-135	155	85 и н	110-130	150 и в
			8	110	125-145	и в 165	90	125-140	155
			9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4.	Выносливость	6-минутный бег (м)	7	700 и н	750-900	1100	500 и н	600-800	900 и в
			8	750	800-950	и в 1150	н 550	850	950
			9	800	850/1000	1200	600	650-850	1000
			10	850	900/1050	1250	650	700-900	1050
								750-950	
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя (см)	7	1 и н	3-5	+9 и в	2 и н	6-9	12,5 и в
			8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6		3	7-10	14,0



						8,5			
6.	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса (мальчики), (раз), на низкой перекладине из виса лежа (девочки), (раз)	7 8 9 10	1 1 1 1	2-3 2-3 3-4 3-4	4 и в 4 5 5	2 и н 3 3 4	4-8 6-10 7-11 8-13	12 и в 14 16 18

**Требования к уровню подготовки, оканчивающих начальную школу**

*В результате изучения физической культуры ученик должен  
знать/понимать:*

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирование правильной осанки;
- правила поведения на занятиях физической культурой;

*уметь:*

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения, и формирования правильной осанки;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

*использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:*

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий; соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной двигательной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;
- самостоятельной организации активного отдыха и досуга;

**демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа, кол-во раз	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

**Список литературы.**

Учебно-методический комплект:

Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение» 2011г.

Литература для учителя:

1. Бутин И.М. «Физическая культура в начальных классах». Москва, «Владос-пресс», 2001г.
2. Ковалько В.И. «Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс». Москва, «Вако», 2006г.
3. Кофман Л.Б. «Настольная книга учителя физической культуры». Москва, «Физкультура и спорт», 1998г.
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Москва, «Просвещение», 2008г.
5. Лях В.И. «Тесты в физическом воспитании школьников». Пособие для учителя. Москва, 1998г.
6. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Практикум по теории и методике физического воспитания», 2001г.
7. Школьникова Н.В., Тарасова М.В. «Я иду на урок». Книга для учителя физической культуры 1-6 классов. Издательство «Первое сентября», 2002г.



