

МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «20» августа 2019 г.  
Руководитель [подпись] /С.А. Дудина/

Утверждено [подпись]  
Директор школы  
«28» августа 2019 г.



**Рабочая программа**  
**по физической культуре для 3а,б,в,г классов**

**2019 – 2020 у. г.**

Учитель Савинков Валерий Владимирович



 **Федеральный  
Государственный  
Образовательный**  
**СТАНДАРТ**

п. Первомайский – 2019

## Рабочая программа по физической культуре для 3 класса

### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года;
- Основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Планируемыми результатами начального общего образования;
- Требованиями основной образовательной программы НОО МАОУ «Первомайская СОШ»;
- Авторской программой «Физическая культура» В. И. Ляха. Рабочие программы. 1–4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.

**Общая цель** обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеобразовательной направленностью.

**Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

**Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формируются его **задачи**:

- Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- Формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- Расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Количество часов: всего 102 часа в год, в неделю - 3 часа

### **Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»**

#### **Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и 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, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «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 деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

#### *Способы физкультурной деятельности*

#### **Выпускник научится:**

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

*Физическое совершенствование*

**Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты УУД**

**Личностные результаты** освоения содержания образования в области физической культуры:

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

#### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Основное содержание программы**

Рабочая программасодержит следующие разделы:

#### **Знание о физической культуре:**

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение движений с предметами. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

**Организация здорового образа жизни:**

Влияние физических упражнений, закалывающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Формирование жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелазание) в игровой обстановке.

**Наблюдение за физическим развитием:**

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры.

**Спортивно-оздоровительная деятельность** проходит красной линией по следующим разделам:

*Гимнастика с элементами акробатики*(строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

*Легкая атлетика:* бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Подвижные и спортивные игры.* Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

**Общеразвивающие упражнения** по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В 3 КЛАССЕ

Название раздела	Количество часов в год
Знания о физической культуре	4

Организация здорового образа жизни	3
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2
Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
Спортивно-оздоровительная деятельность, в том числе:	89
Лёгкая атлетика	23
Гимнастика	23
Подвижные и спортивные игры	43
<b>ИТОГО:</b>	<b>102</b>

В авторскую программу внесены изменения: в связи с региональным компонентом часы, отводимые на лыжную подготовку, распределены по разделам программы.

### КОНТРОЛЬНЫЕ УРОКИ

№	Название раздела курса	Кол-во часов	Тема	Дата	
				план	факт
1	Легкая атлетика	23	Бег на 30 метров.	20.09	
2			Бег на 300 метров.	23.09	
3			Прыжки в длину с места.	27.09	
4			Челночный бег.	30.09	
5			Метание малого мяча.	14.10	
6			Прыжки в длину с места.		
7			Метание малого мяча.		
8			Челночный бег.		
9			Бег на 30 метров.		
10			Бег на 300 метров.		
11	Гимнастика с основами акробатики.	23	Наклоны туловища.	09.09	
12			Поднимание туловища.	13.09	
13			Сгибание рук в висе.	16.09	
14			Акробатическая комбинация.	06.12	
15			Наклоны туловища.		
16			Поднимание туловища.		
17			Сгибание рук в висе.		

### Календарно-тематическое планирование курса для 3 класса

№ п/п	№ у/ч	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Дата проведения	
					План.	Факт.
1	1	<b>Вводный инструктаж.</b> Подвижные игры.	Комп.	<i><b>Вводный инструктаж.</b></i> Упражнения в движении и на месте. Подвижные игры.	04.09	
2	2	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра.	06.09	
3	3	Основные фазы бега. Наклоны туловища. <i>Учет.</i>	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Основные фазы бега: старт, разбег, бег по дистанции, финиш. Наклоны туловища. <i>Учет.</i> Подвижная игра.	09.09	
4	4	История физической культуры в древних обществах. Высокий и низкий старт.	Комп.	<i>Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника высокого и низкого старта. Беговые упражнения. Подвижная игра.	11.09	
5	5	Техника бега на короткие дистанции. Поднимание туловища. <i>Учет.</i>	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Бег на 30 метров. Поднимание туловища. <i>Учет.</i> Подвижная игра.	13.09	
6	6	История физической культуры в Европе. Сгибание рук в висе. <i>Учет.</i>	Комп.	<i>Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Сгибание рук в висе. <i>Учет.</i> Подвижная игра.	16.09	
7	7	Техника бега на длинные дистанции. Метание тяжелого мяча.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Метание тяжелого мяча. Бег на 300 метров.	18.09	
8	8	Физическая культура Древнего Китая, Японии, Индии. Бег на 30 метров. <i>Учет.</i>	Комп.	<i>Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.</i> Упражнения в движении и на месте. Бег на 30 метров. <i>Учет.</i>	20.09	
9	9	Бег на 300 метров. <i>Учет.</i>	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые	23.09	



				упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров. <b>Учет.</b>		
10	10	Физическая культура и трудовая деятельность. Прыжки в длину с места.	Комп.	<i>Связь физической культуры с трудовой деятельностью.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра.	25.09	
11	11	Прыжки в длину с места. <b>Учет.</b>	Смеш	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. <b>Учет.</b> Челночный бег.	27.09	
12	12	Физическая культура и военная деятельность. Челночный бег. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Связь физической культуры с военной деятельностью.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Челночный бег. <b>Учет.</b>	30.09	
13	13	Прыжки в длину с разбега.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.	02.10	
14	14	Основные двигательные способности человека. Прыжки в высоту.	Комп.	<i>Основные двигательные способности: «ловкость», «быстрота», «сила», «выносливость», «гибкость».</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра.	04.10	
15	15	Фазы метания малого мяча.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Фазы метания малого мяча. Беговые упражнения. Подвижная игра.	07.10	
16	16	Что такое «ловкость»? Метание мяча с места.	Комп.	<i>Что такое «ловкость»?</i> Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. Беговые упражнения. Подвижная игра.	09.10	
17	17	Метание малого мяча в цель.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Беговые упражнения. Подвижная игра.	11.10	
18	18	Что такое «быстрота»? Метание мяча с места. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Что такое «быстрота»?</i> Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. <b>Учет.</b> Подвижная игра.	14.10	
19	19	Метание малого мяча с разбега.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника метания малого мяча с 3-х шагов. Подвижная игра.	16.10	
20	20	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях футболом.</i> Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Подвижная игра.	18.10	
21	21	Техника ударов по неподвижному мячу.	Смеш	Упражнения в движении и на месте. Техника ударов по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Техника передвижений.	21.10	

22	22	Что такое «сила»? Остановка мяча.	Комп.	<i>Что такое «сила»? Упражнения в движении и на месте. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, передней частью подъема. Техника передвижений.</i>	23.10	
23	23	Ведение мяча по прямой.	Смеш	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча средней частью подъема и носком. Комбинация в парах: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы. Техника передвижений в парах.</i>	25.10	
24	1	Что такое «выносливость»? Ведение мяча по дуге.	Комп.	<i>Что такое «выносливость»? Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге (кругу) внутренней и внешней стороной подъема. Комбинация в парах: Остановка внутренней стороной стопы – Удар внутренней частью подъема. Техника передвижений.</i>	06.11	
25	2	Ведение мяча с изменением направления.	Смеш	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления внутренней стороной стопы и внешней стороной подъема. Комбинация в тройках: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы.</i>	08.11	
26	3	Что такое «гибкость»?	Комп.	<i>Что такое «гибкость»? Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге, прямой и с изменением направления. Удары по мячу в цель. Подвижная игра.</i>	11.11	
27	4	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения: Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения. Подвижная игра.</i>	13.11	
28	5	Строевые приемы и команды.	Комп.	<i>Строевые приемы и команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вольно!», «На месте шагом марш!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.</i>	15.11	
29	6	Одежда для занятий физическими упражнениями. Передвижения в колонне.	Комп.	<i>Одежда для занятий физическими упражнениями. Передвижения в колонне по командам: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.</i>	18.11	
30	7	Построения и перестроения.	Комп.	<i>ОДЗ. Построение в одну шеренгу и колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Подвижная игра.</i>	20.11	
31	8	Правильное питание. <u>Прикладные упражнения.</u> Ходьба и бег.	Комп.	<i>Правила здорового питания. Прикладные упражнения Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом. Бег с взмахами ног. Подвижная игра.</i>	22.11	
32	9	Переползание по-пластунски.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Переползание</i>	25.11	

		Лазание на гимнастической стенке.		по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		
33	10	Режим питания и здоровье человека. Лазание по канату.	Комп.	<i>Важность правильного режима питания для здоровья человека. Упражнения в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке.</i>	27.11	
34	11	<u>Акробатические упражнения.</u> Группировка и перекаты. Кувырок вперед.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Виды группировок. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра.</i>	29.11	
35	12	Режим питания и физические упражнения. Стойка на лопатках.	Комп.	<i>Режим питания и физические упражнения. Упражнения в движении и на месте. Стойка на лопатках перекатом из упора присев. Кувырок вперед. Подвижная игра.</i>	02.12	
36	13	Акробатическая комбинация.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – перекатом в о.с..Подвижная игра.</i>	04.12	
37	14	Правила личной гигиены. Акробатическая комбинация. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Правила личной гигиены. Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация. <b>Учет.</b></i>	06.12	
38	15	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Упражнения в движении и на месте с мячами. Подвижная игра.</i>	09.12	
39	16	<u>Техника передвижений.</u> Бег, ходьба, прыжки и остановки.	Комп.	<i>Правила игры «Баскетбол». Упражнения в движении и на месте. Бег, ходьба, прыжки и остановки в баскетболе. Подвижная игра.</i>	11.12	
40	17	Функции кожи. <u>Техника владения мячом.</u> Ведение мяча.	Комп.	<i>Функции кожи. Упражнения в движении и на месте с мячами. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Остановки и повороты с мячом. Подвижная игра.</i>	13.12	
41	18	Ловля и передача мяча от груди.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Ловля и передача мяча от груди. Техника владения мячом. Подвижная игра.</i>	16.12	
42	19	Гигиенические процедуры. Ловля и передача мяча сверху.	Комп.	<i>Гигиенические процедуры кожного покрова. Упражнения в движении и на месте с мячами. Ловля и передача мяча сверху. Ведение мяча с остановками. Подвижная игра.</i>	18.12	
43	20	Передача мяча одной рукой.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Передача мяча одной рукой от плеча и снизу. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Подвижная игра.</i>	20.12	
44	21	Измерение длины и массы тела. Ловля и передача мяча в движении.	Комп.	<i>Способы измерения длины и массы тела. Упражнения в движении и на месте с мячами. Ловля и передача мяча в парах в движении. Подвижная игра.</i>	23.12	

45	22	Обводка соперника с изменением направления.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обводка соперника с изменением направления. Ведение мяча с остановками. Подвижная игра.</i>	25.12	
46	23	Дневник самоконтроля. Броски мяча в корзину.	Комп.	<i>Правила ведения дневника самоконтроля. Упражнения в движении и на месте с мячами. Броски мяча в корзину двумя руками. Ловля и передача мяча в парах в движении.</i>	27.12	
47	1	<u>Техника овладения мячом.</u> Выбивание, вырывание и перехват.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Выбивание, вырывание и перехват мяча. Броски мяча в корзину двумя руками. Подвижная игра.</i>	13.01	
48	2	Подвижные игры.	Комп.	<i>Упражнения в движении и на месте с мячами. Подвижные игры с элементами баскетбола.</i>	15.01	
49	3	<b>Волейбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Техника игры.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях волейболом. Техника игры, классификация. Упражнения в движении и на месте с мячами. Подвижная игра.</i>	17.01	
50	4	<u>Техника игры в нападении.</u> Стойки и перемещения.	Комп.	<i>Техника игры в нападении. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение стойкам и перемещениям. Подвижная игра.</i>	20.01	
51	5	Оцениваем ловкость. Передача мяча двумя руками сверху.	Комп.	<i>Тестирование ловкости. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение передаче мяча двумя руками сверху. Подвижная игра.</i>	22.01	
52	6	Передача мяча сверху. Упражнения по технике.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху. Подвижная игра.</i>	24.01	
53	7	Оцениваем быстроту. Нижняя прямая подача мяча.	Комп.	<i>Тестирование быстроты. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение нижней прямой подаче мяча. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.</i>	27.01	
54	8	Верхняя прямая подача мяча.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение верхней прямой подаче мяча. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.</i>	29.01	
55	9	Оцениваем силу. Верхняя и нижняя подача мяча. Упражнения по технике.	Комп.	<i>Тестирование силы. Упражнения в движении и на месте с мячами. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.</i>	31.01	
56	10	<u>Техника игры в защите.</u> Стойки и перемещения. Блокирование.	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение стойкам и перемещениям. Блокирование.</i>	03.02	

				Совершенствование верхней и нижней подачи мяча. Подвижная игра.		
57	11	Оцениваем выносливость. Прием мяча двумя руками снизу.	Комп.	<i>Тестирование выносливости.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Обучение приему мяча снизу двумя руками. Совершенствование передачи мяча сверху. Подвижная игра.	05.02	
58	12	Прием мяча снизу. Упражнения по технике.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Совершенствование приема мяча снизу двумя руками. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча. Подвижная игра.	<b>07.02</b>	
59	13	Оцениваем гибкость. Правила игры в волейбол.	Комп.	<i>Тестирование гибкости.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Правила игры в волейбол. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Подвижная игра.		
60	14	Индивидуальные тактические действия в нападении.	Комп.	<i>Индивидуальные тактические действия в нападении.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Совершенствование верхней и нижней подачи мяча. Подвижная игра.		
61	15	Индивидуальные тактические действия в защите.	Комп.	<i>Индивидуальные тактические действия в защите.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Совершенствование передачи мяча сверху и приема мяча снизу. Подвижная игра.		
62	16	Утренняя гигиеническая зарядка. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.	Комп.	<i>Утренняя гигиеническая зарядка.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами. Игра в «Пионербол» по упрощенным правилам.		
63	17	<b>Гимнастика.</b> Инструктаж по технике безопасности. Строевые упражнения.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.</i> Строевые упражнения: <i>Строевые приемы, построения и перестроения, передвижения.</i> Подвижная игра		
64	18	Строевые приемы и команды.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Строевые приемы и команды: «Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Вольно!», «На месте шагом марш!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.		
65	19	Упражнения для утренней гигиенической зарядки. Передвижения в колонне.	Комп.	<i>Комплекс упражнений для утренней гигиенической зарядки.</i> Передвижения в колонне по командам: «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Класс, стой!». Упражнения в движении и на месте. Подвижная игра.		

66	20	Построения и перестроения.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Построение в одну шеренгу и колонну по одному. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Подвижная игра.		
67	21	Упражнения для физкультурминуток. <u>Прикладные упражнения.</u> Ходьба и бег	Комп.	<i>Комплекс упражнений для физкультурминуток.</i> Ходьба на носках, перекатом с пятки на носок, скрестным шагом. Бег с взмахами ног вперед, в стороны и назад. Подвижная игра.		
68	22	Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Переползание по-пластунски. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		
69	23	Правильная осанка. Лазание по канату.	Комп.	<i>Оценка правильности осанки.</i> Упражнения в движении и на месте. Лазание по канату в три приема. Лазание на гимнастической стенке. Подвижная игра.		
70	24	<u>Акробатические упражнения.</u> Группировка и перекаты. Кувырок вперед.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Виды группировок. Перекаты. Кувырок вперед из упора присев. Подвижная игра.		
71	25	Упражнения для профилактики нарушений осанки. Стойка на лопатках.	Комп.	<i>Комплекс упражнений для профилактики нарушений осанки.</i> Упражнения в движении и на месте. Стойка на лопатках перекатом из упора присев. Кувырок вперед. Подвижная игра.		
72	26	Акробатическая комбинация. <b>Учет.</b>	Смеш	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Акробатическая комбинация: упор присев – кувырок вперед – перекатом стойка на лопатках – перекатом в о.с.. <b>Учет.</b>		
73	27	<b>Баскетбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Техника передвижений.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.</i> Бег, ходьба, прыжки и остановки в баскетболе. Подвижная игра.		
74	28	Техника владения мячом.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Ведение мяча. Ловля и передача мяча. Броски мяча в корзину. Подвижная игра.		
75	29	Техника овладения мячом.	Комп.	Упражнения в движении и на месте с мячами. Выбивание, вырывание и перехват мяча. Броски мяча в корзину. Подвижная игра.		
76	30	Профилактика нарушений зрения. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Комп.	<i>Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения.</i> Упражнения в движении и на месте с мячами.		

				Игра в баскетбол по упрощенным правилам.		
77	1	<b>Легкая атлетика.</b> Инструктаж по технике безопасности.	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетикой.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
78	2	Развиваем ловкость. Основные фазы бега.	Комп.	<i>Упражнения для развития ловкости.</i> Упражнения в движении и на месте. Основные фазы бега: старт, разбег, бег по дистанции, финиш. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
79	3	Техника бега на короткие дистанции.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Техника бега на короткие дистанции. Бег на 30 метров. Подвижная игра.		
80	4	Развиваем быстроту. Низкий старт.	Комп.	<i>Упражнения для развития быстроты.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника низкого старта. Беговые упражнения. Бег на 30 метров. Подвижная игра.		
81	5	Техника бега на длинные дистанции.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника бега на длинные дистанции. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров.		
82	6	Развиваем силу. Высокий старт.	Комп.	<i>Упражнения для развития силы.</i> Упражнения в движении и на месте. Техника высокого старта. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров.		
83	7	Прыжки в длину с места.	Комп.	Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
84	8	Развиваем выносливость. Прыжки в длину с разбега.	Комп.	<i>Упражнения для развития выносливости.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком одной ногой. Прыжки в длину с разбега. Подвижная игра.		
85	9	Метание малого мяча в цель.	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Метание малого мяча в цель. Беговые упражнения. Подвижная игра.		
86	10	Развиваем гибкость. Прыжки в высоту.	Комп.	<i>Упражнения для развития гибкости.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в высоту способом «Перешагивание». Подвижная игра		
87	11	Прыжки в длину. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Прыжки в длину с места толчком двух ног. <b>Учет.</b> Челночный бег.		
88	12	Комплексы упражнений для развития двигательных способностей. Метание мяча. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Комплексы упражнений для развития двигательных способностей.</i> Упражнения в движении и на месте. Метание мяча с места. <b>Учет.</b>		
89	13	Челночный бег 4*9м.. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>ОДЗ.</i> Упражнения в движении и на месте. Беговые		

				упражнения. Челночный бег 4*9м. <b>Учет.</b> Подвижная игра.		
90	14	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Бег на 30 метров. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Упражнения в движении и на месте. Бег на 30 метров. <b>Учет.</b></i>		
91	15	Бег на 300 метров. <b>Учет.</b>	Смеш	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Беговые упражнения. Подвижная игра. Бег на 300 метров. <b>Учет.</b></i>		
92	16	<b>Футбол.</b> Инструктаж по технике безопасности. Наклоны туловища. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Правила техники безопасности на занятиях футболом. Упражнения в движении и на месте. Наклоны туловища. <b>Учет.</b> Подвижная игра.</i>		
93	17	Техника передвижений. Поднимание туловища. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>Техника передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты. Подвижная игра Поднимание туловища. <b>Учет.</b> Подвижная игра.</i>		
94	18	Правильное питание. Техника ударов по неподвижному мячу.	Комп.	<i>Правила здорового питания. Упражнения в движении и на месте. Техника ударов по неподвижному мячу: внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема. Техника передвижений.</i>		
95	19	Остановка мяча. Метание тяжелого мяча <b>Учет.</b>	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Остановка мяча: подошвой, внутренней стороной стопы, передней частью подъема. Метание тяжелого мяча. <b>Учет.</b> Подвижная игра.</i>		
96	20	Правила личной гигиены. Ведение мяча по прямой.	Комп.	<i>Правила личной гигиены. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча средней частью подъема и носком. Комбинация: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы. Техника передвижений в парах.</i>		
97	21	Ведение мяча по дуге. Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b>	Комп.	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге (кругу) внутренней и внешней стороной подъема. Сгибание рук в висе. <b>Учет.</b> Подвижная игра.</i>		
98	22	Основные двигательные способности человека. Ведение мяча.	Комп.	<i>Основные двигательные способности: «ловкость», «быстрота», «сила», «выносливость», «гибкость», Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча по дуге и по прямой. Подвижная игра.</i>		
99	23	Ведение мяча с изменением направления.	Смеш	<i>ОДЗ. Упражнения в движении и на месте. Ведение мяча с изменением направления внутренней стороной стопы и внешней стороной подъема. Комбинация в тройках: Остановка подошвой – Удар внутренней стороны стопы.</i>		
100	24	Дневник самоконтроля. Правила игры в футбол.	Комп.	<i>Правила ведения дневника самоконтроля. Упражнения в движении и на месте. Правила игры в футбол. Ведение</i>		



				мяча с изменением направления. Подвижная игра.		
101	25	Игра в футбол по упрощенным правилам.	Смеш	<i>ОДЗ</i> . Упражнения в движении и на месте. Игра в футбол по упрощенным правилам.		
102		Подвижные игры.	Смеш	Подвижные игры.		

### Учебно-методическая литература

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2015.

2. *Лях, В. И.* Физическая культура. Рабочие программы. 1–4 классы: предметная линия учебников В. И. Ляха : пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2013.