«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждено»
Руководитель ШМО	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ СОШ №1
Пр. № заседания ШМО 4 от 30.08.19	30.08.19 (дата согласования)	30.08.19 (дата согласования)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» г. Чайковский

Рабочая программа по физической культуре

для 3 «А», «Б», «В», «Г» класса на 2019-2020 учебный год

Учитель: Кустова Мария Александровна

Рабочая программа включает разделы:

пояснительную записку, включающую характеристику и место предмета в учебном плане, цели его изучения, основные содержательные линии, требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 3 класс, тесты промежуточной аттестации.

- **годовой план-график распределения учебного материала** (табл. 1).
- **календарно-тематическое планирование** (табл. 2)
- **учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности** (табл. 3)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1. Сведения о программе	Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. Программа разработана на основе рабочей программы по физической культуре. 3 класс к УМК В.И.Ляха (М.: Просвещение)/ Сост.А.Ю. Патрикеев.- М.:ВАКО,2015, Комплексная программа физического воспитания В.И.Ляха, А.А. Зданевича 1-11 классов. / Составитель Каинов.
2. Цели и задачи курса	**Целью** курса по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения собственного здоровья. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:** * укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма; * совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта; * поиск и формирование знаний о физической культуре, ее значении в жизни человека развитии Олимпийского движения в России; * развитие желания к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга; * обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности. * дисциплинированности, честности, смелости во время выполнения физических упражнений; * воспитание ответственности и сотрудничества в коллективе.
3. Содержание учебного предмета	Разделы: 1. Знания о физической культуре (в процессе уроков). 2. Акробатика. 3. Легкая атлетика. 4. Лыжная подготовка. 5. Подвижные игры.

4. Планируемый уровень подготовки выпускников на конец учебного года (П,М,Л)	**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; — знать основные правила подвижных игр, характеристики видов спорта, основы Олимпийского движения; — выполнять организационно – методические требования и бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; — выполнять УГГ для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; — взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнять броски, ловлю, передачи и ведение мяча на месте и в движении; — в доступной форме объяснять технику и уметь выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойку на голове, на лопатках, мост, равновесие, комбинации из элементов, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, выполнять упражнения с предметами; — выполнять строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений, выполнять лазание и перелезание, прыжки на скакалке и в скакалке; — находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы (самоконтроль); — выполнять легкоатлетические упражнения на хорошем техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения (прыжки в длину и высоту, бег 30м, 60м, 500м, 800м, метание малого мяча); — уметь организовать подвижную игру, выбрать ведущего; — выполнять основные навыки передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом, спуск и подъем, выполнять эстафеты и игры на лыжах, повороты переступанием и прыжком; **Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: — описывать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить и исправлять ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; — общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; — обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; — анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; — видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; — оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; — управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность,

	рассудительность; **Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения: -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; — проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; — проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; — оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
5. Нормативные документы	ФЗ «Об образовании» № 273; ФГОС НОО, Основная общеобразовательная программа МАОУ СОШ № 1, учебный план МАОУ СОШ № 1. Локальные акты: Положение о рабочей программе МАОУ СОШ № 1, Положение «Об оценивании и аттестации обучающихся на занятиях по физической культуре».
6. Формы организации учебных занятий, основные виды деятельности	• Формы организации урока: совместная с учителем учебно-познавательная деятельность, организованная поточно или фронтально; работа в группах и индивидуально, самостоятельная работа детей. • Основные виды деятельности: двигательная, игровая, соревновательная.
7. Формы текущей, промежуточной аттестации	Формы контроля: • **самоконтроль** • **текущий контроль** • **итоговый контроль**, включающий проведение зачетов, тестирования, творческого задания (кроссворды, сообщение, проекты, рисунки). **Программа может быть скорректирована с учетом погодных условий и материально – технического обеспечения зала.** **Итоговая отметка за четверть выставляется по среднему арифметическому значению всех отметок за четверть.** **Итоговая отметка за год выставляется по среднему арифметическому значению отметок за I, II, III, IV четвертей и промежуточной аттестации.**
8. Определение места учебного курса, предмета, дисциплины в учебном плане	Предметная область: физическая культура. Программа учебного курса общим объемом 102 часа в год, по 3 ч. в неделю. Изучается в течение 34 учебных недель.
9. Материально – техническое	Спортивный инвентарь: мячи резиновые, волейбольные, футбольные, для метания; скакалки, обручи, мешочки с песком, палочки эстафетные. Спортивно оборудование: мягкие и жесткие гимнастические маты, скамейки, шведская лесенка.

обеспечение	***Специфическое сопровождение:*** - презентации и видеофильмы по разделам программы; - карточки с заданиями.			
10. Промежуточная аттестация.	За курс 3 класса будет проведена промежуточная аттестация в первые две недели мая в виде зачетов 3 тестов: 1. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.. 2. Прыжок в длину с места. 3. Челночный бег 4 по 9 м. Оценивание осуществляется по таблице учебных нормативов для 3 класса (табл. 3). Отметка за промежуточную аттестацию выводится из трех отметок как среднее арифметическое. Если у обучающегося с подготовительной физкультурной группой имеются медицинские противопоказания, то определенный тест сдавать не нужно. Отметка выставляется из сданных зачетов.			
	Критерии оценивания учебных достижений учащихся по физической культуре			
Отметка/Критерии	**5**	**4**	**3**	**2**
По теоретическим основам знаний	за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала	за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале	за ответ, в котором грубые неточности и значительные ошибки или не соответствует заданному заданию
По технике владения двигательными действиями	двигательное действие выполнено правильно, легко	двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок	за двигательное действие, которое выполнено неправильно, с грубыми ошибками или ученик отказался выполнять двигательное действие
По уровню физической подготовленности	за выполненный норматив соответствующий отметке «5» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «4» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив соответствующий отметке «3» из таблицы нормативов рабочей программы	за выполненный норматив ниже соответствующего отметке «3», выполненный неправильно, с нарушением правил или за отказ выполнять норматив
	Отметку на балл выше могут получить ученики подготовительной группы или ученики с особенностями индивидуального развития.			

табл. 1 **Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 3-х классов.**

Разделы программы	Часы	I четверть		II четверть		III четверть			IV четверть		
		Номера уроков									
		1-12	13-24	25- 33	34-48	49 - 57	58 - 75	76 - 80	81 - 84	85 - 90	91 - 102
1. Основы знаний о физической культуре		В процессе уроков									
2. Лёгкая атлетика	24	12							12		
3. Подвижные игры	30		12	9			5		4		
4. Лыжная подготовка	18					18					
5.Акробатика с элементами гимнастики	30			15		9			6		
Сетка часов	102	24		24		32			22		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

И/в – игра на внимание, П/и – подвижная игра, Л/а – легкая атлетика, Л/п – лыжная подготовка, ОРУ - общеразвивающие упражнения.

№ урока	раздел, тема урока	дата (план, факт)	содержание темы, основные понятия	формы контроля	примечания
1.	Л/а. Техника безопасности на занятиях физкультурой (легкой атлетикой).	2-6.09	Правила поведения на уроках физической культурой, требования к одежде и обуви. ОРУ.	опрос	
2.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу. Соверше-е построения в шеренгу, команд «Смирно!», «Равняйсь!». Разучивание техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».		
3.	Л/а. Строевые упражнения. Техника высокого старта и бега по дистанции.		ОРУ в кругу.Соверше-е построения в шеренгу, команд «Направо!», «Налево!», «Шагом марш!», «Бегом марш!». Совершен-е техники высокого старта. И/в «Класс делай раз!».		
4.	Л/а. Разновидности ходьбы. Техника бега на короткие дистанции.	9-13.09	ОРУ в шеренгах.Разучивание ходьбы семенящим шагом, совершен-е изученных ранее разновидностей. Старт и финиширование на короткой дистанции.П/и «Вызов номеров».	текущий контроль	
5.	Л/а. Разновидности бега. Техника бега на короткие дистанции.		ОРУ в шеренгах. Разучивание бега шагами галопа, приставным шагом, с поворотами. Совершен-е старта и финиширования на короткой дистанции.	самоконтроль	
6.	Л/а. Разновидности прыжков. Техника бега на короткие дистанции.		ОРУ в шеренгах. Разучивание прыжков на двух спиной вперед, из стороны в сторону. Закрепление бега по дистанции 30 м. И/в «Пол, нос, потолок».	Зачет: бег на дистанции 30 м	
7.	Л/а. УГГ. Техника бега на длинные дистанции. Разновидности ходьбы, бега, прыжков.	16-20.09	ОРУ в движении.Старт и финиширование на длинной дистанции. Совершенст-е ходьбы, бега, прыжков.		
8.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции.		ОРУ в движении. Совершен-е техники бега по длинной дистанции. И/в «Пол, нос, потолок».	самоконтроль	
9.	Л/а. Техника бега на длинные дистанции. Техника прыжка в длину с		ОРУ в движении. Закрепление техники бега по длинной дистанции. Разучивание техники прыжка в длину с места.П/и «Вызов номеров».	Зачет: смешанное передвижение (чередование	

	места.			ходьбы и бега) на 1000 м	
10.	Л/а. Режим дня школьника. Техника прыжка в длину с места.	23-27.09	ОРУ самостоятельно. Составление оптимального режима для хорошей работоспособности. Соверш-е техники прыжка в длину с места.	опрос	
11.	Л/а. Техника прыжка в длину с места.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование техники прыжка в длину с места.П/и «Вызов номеров».	самоконтроль	
12.	Л/а. Эстафеты.		ОРУ самостоятельно. Линейные эстафеты.	Зачет: бег 300 м	
13.	Подвижные игры. Техника безопасности в зале, в играх с мячом. Техника передачи и ловли мяча.	30.09-4.10	ОРУ в шеренгах. Правила выполнения упр. с мячом. Совершен-е техники передачи и ловли мяча.П/и «Вышибалы». И/в «Пол, нос, потолок».	текущий контроль	
14.	Подвижные игры. Основы ЗОЖ. Техника передачи и ловли мяча в движении.		ОРУ в шеренгах. Основные составляющие ЗОЖ. Совершен-е техники передачи и ловли мяча. П/и «Одиннадцать».	текущий контроль	
15.	Подвижные игры. Техника передачи и ловли мяча в движении.		ОРУ в шеренгах. Разучивание передачи и ловли мяча в шаге и бегом. П/и «Совушка».	Зачет: передача мяча в движении	
16.	Подвижные игры. Техника передачи и ловли мяча в подвижных играх.	7-11.10	ОРУ в кругу. Разучивание передачи и ловли мяча в шаге и бегом..П/и «День и ночь».	контроль за проведением разминки	
17.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте и в движении.		ОРУ в кругу. Совершен-е координационных способностей. Совершенствование техники ведения мяча. Игры по желанию обучающихся.		
18.	Подвижные игры. Игромания.		ОРУ в кругу. Совершенствование ведения мяча на месте. Самостоятельное проведение изученных игр.	зачет: прыжок в длину с места	
19.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте. Строевые упражнения.	14-18.10	ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники ведения мяча на месте. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 3.П/и «Снайпер».	самоконтроль	
20.	Подвижные игры. Техника ведения мяча на месте и в движении. Строевые упражнения.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники ведения мяча на месте. Разучивание ведения мяча в движении прав.и лев. рукой. Перестроение из колонны по 1 в колонну по 4.П/и «Снайпер».	Зачет: ведение мяча в движении	
21.	Подвижные игры. УГГ. Техника ведения мяча на месте и в движении.		ОРУ в шеренгах. Комплекс УГГ. Совершен-е техники ведения мяча в движении с изменением направления.П/и «День и ночь».	текущий контроль	
22.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.	21-25.10	ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Вышибалы».	текущий контроль	

23.	Подвижные игры. Техника передачи мяча после ведения.		ОРУ самостоятельно. Разучивание передачи мяча после ведения на месте и в движении. П/и «Вышибалы».		
24.	Подвижные игры. Соблюдение личной гигиены. Техника прямой передачи мяча после ведения.		ОРУ самостоятельно. Аккуратная, чистая форма и обувь. Совершен-е передачи мяча после ведения на месте и в движении.П/и «Одиннадцать».	самоконтроль	
25.	Подвижные игры. Техника прямой передачи мяча после ведения.	5-8.11	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники передачи мяча после ведения в движении. П/и «Одиннадцать».	зачет: передача мяча после ведения	
26.	Подвижные игры. Техника ведения мяча с изменением направления.		ОРУ в шеренгах. Разучивание бега противоходом, «змейкой». Разучивание техники броска двумя руками от груди.П/и «Командные хвостики».		
27.	Подвижные игры. Игромания. Техника броска мяча с места.		ОРУ в шеренгах. Развитие координационных и силовых способностей. П/и «Командные хвостики».	самоконтроль	
28.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника броска мяча с места.	11-15.11	ОРУ в движении. Разучивание техники челночного бега 3*10 м. Совершен-е броска мяча с места в низкое кольцо. П/и «Воробьи и вороны».		
29.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Вышибалы».	Зачет: техника броска в кольцо	
30.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ в движении. Совершен-е техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками.П/и «Снайпер».	текущий контроль	
31.	Подвижные игры. Челночный бег. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.	18-22.11	ОРУ с мячами. Закрепление техники челночного бега 3*10 м. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).	зачет: челночный бег 3*10 м	
32.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча двумя руками.		ОРУ с мячами. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками (полоса препятствий).П/и «Снайпер».	самоконтроль	
33.	Подвижные игры. Эстафеты с веден. и передачей мяча.		ОРУ с мячами. Соверш-е ведения и передачи мяча в эстафетах.П/и «Снайпер».	Зачет: наклон вперед из положения стоя	
34.	Акробатика. Шеренга,		ОРУ в шеренгах. Совершенствование построения в		

	колонна. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек. ТБ на гимнастике.	25-29.11	шеренгу, колонну. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. Беседа о правилах поведения и самостраховки.		
35.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Разновидности стоек.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники стойки на лопатках. Выполнение стойки с различным положением ног. И/в «Пол, нос, потолок».		
36.	Акробатика. Техника стойки на лопатках. Мост и полумост.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники стойки на лопатках. Разучивание упражнений мост и полумост. И/в «Пол, нос, потолок».	зачет: стойка на лопатках с разным пол. ног	
37.	Акробатика. Техника выполнения упр. мост и полумост. Техника стойки на голове.	2-6.12	ОРУ с предметами. Совершенствование упражнений мост и полумост. Разучивание техники стойки на голове у стены.П/и «Одиннадцать».		
38.	Акробатика. Техника стойки на голове. Разновидности стоек.		ОРУ с предметами. Совершенствование техники стойки на голове у стены с различным положением ног.П/и «Одиннадцать».	самоконтроль	
39.	Акробатика. Мост и стойка на голове. Прыжки на скакалке.		ОРУ с предметами.Закрепление техники стойки на голове и упр. мост. Прыжки на скакалке разными способами и на быстроту.	зачет: мост (дев), стойка на голове (мал).	
40.	Акробатика. Круговая тренировка. Прыжки на батуте.	9-13.12	ОРУ самостоятельно.Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям. Прыжки на батуте со страховкой. И/в «Класс делай раз!».		
41.	Акробатика. Лазание и перелезание по разным поверхностям. Прыжки на скакалке. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на скакалках одиночно и в парах. Прыжки на батуте поточно. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
42.	Акробатика. Лазание и перелезание. Висы и упоры. Прыжки на батуте.		ОРУ самостоятельно. Лазание по шведской стенке и наклонной плоскости. Перелезание через препятствия. Прыжки на батуте. И/в «Класс делай раз!».	зачет: вис на согнутых руках	
43.	Акробатика. Равновесие. Техника кувырка вперед и перекатов.	16-20.12	ОРУ с кубиками. Разучивание равновесия «ласточка». Совершенствование техники кувырка вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.		
44.	Акробатика. Разновидности равновесий. Техника кувырка вперед и перекатов.		ОРУ с кубиками. Совершенствование равновесия «ласточка». Ознакомление с разновидностями равновесий. Совершенствование техники кувырка вперед в группировке и перекатов правым/левым боком.	текущий контроль	

45.	Акробатика. Техника кувырка вперед и назад. Разновидности кувырков.		ОРУ с кубиками. Закрепление техники кувырка вперед в группировке. Разучивание кувырка назад. Ознакомление с разновидностями кувырков.	зачет: кувырок вперед и назад в группировке	
46.	Акробатика. Прыжки на скакалке на месте, в движ. Вращение обруча.	23-27.12	ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке на быстроту. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.	зачет: прыжки на скакалке за 15 сек.	
47.	Акробатика. Прыжки на скакалке. Вращение обруча.		ОРУ самостоятельно. Прыжки на скакалке в парах. Прыжки через длинную скакалку. Прыжки на скакалке с перемещением. Вращение обруча.	самоконтроль	
48.	Акробатика. Круговая тренировка.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.	самоконтроль	
49.	Акробатика. Строевые упражнения. Упражнения на скамейке. ТБ на уроках.	13-17.01	ОРУ с мячами. Повороты направо, налево. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Беседа о технике безопасности на уроках ФК.	опрос	
50.	Акробатика. Упражнения на скамейке. Вращение обруча.		ОРУ с мячами. Шаги, повороты и соскок на скамейке. Вращение обруча.	текущий контроль	
51.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации. Вращение обруча.	20-24.01	ОРУ с мячами. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Закрепление вращения обруча. И/в «Класс делай раз!».	зачет: вращение обруча 1 мин.	
52.	Акробатика. Элементы акробатической комбинации.		ОРУ в шеренгах. Элементы: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок.	самоконтроль	
53.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок.Подтягивание.	самоконтроль	
54.	Акробатика. Связки акробатической комбинации. Подтягивание.	27-31.01	ОРУ в шеренгах. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. Подтягивание. И/в «По свистку».	зачет: подтягивание	
55.	Акробатика. Акробатическая комбинация из 6 элементов.		ОРУ в кругу. Совершенствование элементов в связках: выпад, кувырки, складка, стойка на лопатках, прыжок. И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
56.	Акробатика. Акробатическая комбинация.		ОРУ в кругу. Закрепление акробатической комбинации.	зачет: акробат. комбинация из 6 элементов	
57.	Акробатика. Полоса препятствий с элементами акробатики.	3-7.02	ОРУ в кругу. Полоса препятствий с прыжками на батуте, упр. на скамейке, акробатическими упражнениями. И/в «Класс делай раз!».		

58.	Лыжная подготовка. ТБ на занятиях по лыжной подготовке.		Ознакомление с местом хранения инвентаря, правилами поведения, требованиями к форме.	опрос, беседа	
59.	Лыжная подготовка. Л/п. Навыки построения и передвижения на лыжах.		Совершен-е навыков построения и передвижения на лыжах по учебному кругу.	зачет: передвижение по учебному кругу	
60.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.	10-14.02	Совершен-е спуска и подъема в высокой и низкой стойке. Совершенст-е подъема «елочкой», «ступеньками».	текущий контроль	
61.	Лыжная подготовка. Техника спуска и подъема при передвижении на лыжах.		Закрепление техники спуска в низкой стойке, подъема «елочкой».	зачет: техника спуска в низкой стойке и подъем любым способом	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
62.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием и прыжком.		Разучив-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж и прыжком.		
63.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием и прыжком.	17-21.02	Соверш-е техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж и прыжком.	самоконтроль	
64.	Лыжная подготовка. Техника поворота на месте переступанием и прыжком. Техника бега по дистанции на лыжах.		Закрепление техники поворота на месте переступанием вокруг носков лыж. Разучивание техники бега по дистанции.	зачет: поворот на месте переступ-ем и прыжком	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
65.	Лыжная подготовка. Приемы самоконтроля при занятиях лыжами. Техника скользящего шага.		ЧСС и частота дыхания при передвижении на лыжах. Разучивание техники скользящего шага.	самоконтроль	
66.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.	25-28.02	Совершен-е техники скользящего шага.	текущий контроль	
67.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага.		Совершен-е техники скользящего шага.	зачет: бег на лыжах 500 м скользящ. шагом	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
68.	Лыжная подготовка. Техника скользящего шага. Выносливость.		Совершен-е техники скользящего шага по дистанции и в игре.	текущий контроль	
69.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на	2-6.03	Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	самоконтроль	

	лыжах Выносливость.				
70.	Лыжная подготовка. Техника передвижения на лыжах по дист. 1000м.		Совершен-е техники передвижения на лыжах. Развитие выносливости.	зачет: бег на лыжах 1000 м	
71.	Лыжная подготовка. Техника передвижения по дистанции на лыжах.		Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	
72.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.	10-13.03	Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	
73.	Лыжная подготовка. Эстафеты на лыжах.		Совершенствование передвижения на лыжах в эстафетах.	зачет: эстафета на лыжах	в случае плохой погоды, проводятся имитационные упражнения
74.	Лыжная подготовка. Техника бега по дистанции на лыжах.		Совершен-е передвижения и поворотов на лыжах.	самоконтроль	
75.	Лыжная подготовка. Игры на лыжах.	16-20.03	Игры на улице в зимний период.		
76.	Подвижные игры. Физические качества. Организация подвижной игры. ТБ в зале при играх.		ОРУ в шеренгах. Способы развития физических качеств. Соверш-е техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».	опрос	
77.	Подвижные игры. Техника сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа. Организация подвижной игры.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники сгиб.и разгиб. рук в упоре лежа.П/и «Кот и мыши», «Удочка».	зачет: сгибание и разгибание рук в упоре лежа	
78.	Подвижные игры. Техника выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».	30.03-3.04	ОРУ в шеренгах. Разучивание техники выполнения упр. на пресс.П/и «Снайпер».		
79.	Подвижные игры. Броски мяча в парах. Техника выполнения упр. на пресс.		ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча. П/и «Ковбои». И/в «Класс делай раз!».	текущий контроль	
80.	Подвижные игры. Броски мяча в парах и группах. Техника выполнения упр. на пресс.		ОРУ в кругу. Совершенствование бросков и ловли мяча.П/и «Одиннадцать», «Вышибалы».	самоконтроль	
81.	Подвижные игры. Техника прямой нижней подачи в волейболе.	6-10.04	ОРУ в кругу. Закрепление техники выполнения упр. на пресс.Разучивание техники прямой подачи надувным мячом. П/и «Ковбои», И/в «Класс делай раз!».	зачет: подъем туловища за 30 сек.	
82.	Подвижные игры. Техника		ОРУ в движении. Совершен-е техники прямой подачи	самоконтроль	

	нижней подачи в волейболе.		надувным мячом.П/и «Боча».		
83.	Подвижные игры. Техника нижней подачи в волейболе. Техника броска мяча в корзину.		ОРУ в движении. Закрепление техники прямой подачи надувным мячом. Совершен-е броска мяча с места двумя руками.П/и «Боча».	зачет: техника нижней подачи	
84.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе. Игромания.	13-17.04	ОРУ в движении. Совершен-е броска мяча с места одной и двумя руками. Игры по желанию обучающихся. И/в «Класс делай раз!».		
85.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражн.		ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость в парах и у шведской стенки. Повороты на право/на лево.	самоконтроль	
86.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Строевые упражнения. Кувырки.		ОРУ с мячами. Растяжка. Повороты на право/на лево. Эстафеты с элементами акробатики. П/и «Одиннадцать»,	зачет: повороты на право/на лево, кругом	
87.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Кувырки и перекаты. Прыжки в длинной скакалке.	20-24.04	ОРУ с мячами. Упражнения на гибкость. Кувырки вперед, назад. Разновидности кувырков. И/в «По свистку».	текущий контроль	
88.	Акробатика. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке.		ОРУ самостоятельно. Упражнения на гибкость. Прыжки в длинной скакалке в группах. И/в «Класс делай раз!».		
89.	Акробатика. Техника акробатических элементов. Наклон из положения стоя.		ОРУ самостоятельно. Совершенствование стойки на лопатках и упр. Мост. И/в «Класс делай раз!».	зачет: наклон из положения стоя	
90.	Акробатика. Круговая тренировка.	27-30.04	ОРУ самостоятельно. Совершенствование акробатических и силовых упражнений по станциям.		
91.	Подвижные игры. Техника броска мяча в корзину в баскетболе.		ОРУ в шеренгах. Закрепление техники броска мяча с места двумя руками. И/в «По свистку».	самоконтроль	
92.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча руками.		ОРУ в шеренгах. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками в подвижных играх. П/и «Снайпер». И/в «По свистку».	зачет: техника броска мяча	
93.	Подвижные игры. Техника передачи, ведения и броска мяча руками. Игромания.	4-8.05	ОРУ в шеренгах. Совершенст-е передачи, ведения и броска мяча двумя руками в подвижных играх.П/и «Снайпер».	текущий контроль	
94.	Л/а. Техника прыжка в высоту способом перешагивания.		ОРУ самостоятельно. Разучив-е техники прыжка в высоту с прямого разбега.		
95.	Л/а. Техника прыжка в		ОРУ самостоятельно. Совер-е техники прыжка в высоту	зачет: прыжок в	

	высоту способом перешагивания.		с прямого разбега.	высоту	
96.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на короткие дистанции.	12-15.05	ОРУ самостоятельно. Совершен-е техники метания мяча. Бег на дистанции 30, 60 м.	самоконтроль	
97.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование техники метания. Бег 30 м. Бег по дистанции 500 м.	зачет: бег 60 м	
98.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние дистанции.		ОРУ в шеренгах. Совершенствование метания мяча на дальность. Бег по дистанции 500 м.		
99.	Л/а. Техника метания малого мяча. Бег на средние и длинные дистанции.	18-22.05	ОРУ в шеренгах. Закрепление техники метания мяча. Бег по дистанции 1000 м. И/в «Пол, нос, потолок».	зачет: метание мяча на дальность	в случае дождливой погоды, зачет переносится на другой урок
100.	Л/а. Техника чередования ходьбы и бега на длинные дистанции.		ОРУ в шеренгах. Чередование ходьбы и бега на дистанции 1 км. Упр. на восстановление.	текущий контроль	
101.	Л/а. Техника эстафетного бега.		ОРУ в шеренгах. Соверш-е техники эстафетного бега.	самоконтроль	
102.	Л/а. Техника эстафетного бега. Безопасность самостоятельных занятий в каникулы.	25-28.05	ОРУ в шеренгах.Соверш-е техники эстафетного бега. Беседа о безопасности в каникулы.	опрос	

Учебные нормативы для оценивания результатов физической подготовленности.

	3 класс																											
оценка	МЕТАНИЕ МЯЧА на дальность, м		ПРЫЖОК В ВЫСОТУ, см		ПОДТЯГИВАНИЕ д-низ, м-высок		ПОДЪЕМ ТУЛОВИЩА ЗА 30 сек.		ВИС НА СОГНУТЫХ РУКАХ, сек		ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА		СГИБ. И РАЗГИБ. РУК В УПОРЕ ЛЕЖА		ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 4*9 м, 3*10 м		БЕГ 30 м		БЕГ 60 м, сек.		БЕГ 300 м		ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ ЗА 15 сек.		БЕГ НА ЛЫЖАХ 500 м, мин.		наклон из положения сидя, см	
	М	дев	М	дев	М	дев	Мал	дев	М	дев	М	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	Мал	дев	м	д
5	23	17	90	85	5	12	23	20	14	11	150	140	14	10	11,2 9,2	11,6 9,7	6,0	6,3	11,3	11,5	1,10	1,18	25	28	4,44	4,50	+5	+8
4	20	14	80	75	3	9	20	18	12	9	140	130	10	7	11,7 9,5	11,9 9,9	6,2	6,5	11,8	12,1	1,20	1,28	18	20	5,10	5,30	+2	+5
3	15	8	70	65	1	5	11	10	5	5	128	120	5	3	12,6 10,6	12,9 11,4	7,0	7,1	12,3	12,6	1,30	1,36	12	15	6,00	6,30	+1	+4