|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  на ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Протокол № \_\_\_ от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014г. | «Утверждаю»  Директор МКОУ «СОШ с.Сластуха»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/  Приказ № \_\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_2014г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре в 3 классе**

**Макарихина Константина Владимировича**

**Рассмотрено на заседании**

**педагогического совета**

**протокол № \_\_\_\_\_ от**

**«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2014года**

**2014 – 2015 учебный год**

**Содержание**

Пояснительная записка 3

Общая характеристика учебного предмета 5

Описание места учебного предмета в учебном плане 7

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета 7

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета 8

Тематическое планирование 11

Используемая литература 20

# Пояснительная записка

Рабочая    программа   разработана на основе:

- программы по физической культуре (для четырехлетней начальной школы) Б.Б.Егорова, Ю.Е.Пересадина в соответствии с требованиями ФГОС ООО утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;

- федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования Российской федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2013-2014 учебный год;

- образовательной программы школы на 2014-2015 учебный год.

**Целью** программы по физической культуре является формирование у учащихся 1 класса основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. 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;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «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;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Раздел «Плавание» заменены легкоатлетическими упражнениями и подвижными играми.

# II. Общая характеристика учебного предмета

В соответствии с Примерной программой по физической культуре в 3 классе на предметную область «Физическая культура» выделяется 102 ч. Из них 3 ч. − на раздел «Знания о физической культуре», 3 ч. − на раздел «Способы физкультурной деятельности», 62 ч. − на раздел «Физическое совершенствование», 24 ч. - на подвижные игры с элементами спорта, 10ч. – на подготовку и проведение соревновательных мероприятий. В рабочей программе поддерживается такое распределение часов, при котором основной формой проведения уроков становится двигательная деятельность.

Учебники «Физическая культура» позволяют учащимся работать самостоятельно и совместно с родителями. Кроме того, для решения этих задач учебники «Физическая культура» реализуют деятельностный подход в соответствии с требованиями ФГОС через ряд деятельностно-ориентированных принципов, а именно:

а) Принцип обучения деятельности. Учебники «Физическая культура» опираются на технологию проблемного диалога. В соответствии с этой технологией ученики на уроке участвуют в совместном открытии знаний на основе сформулированной самими учениками цели урока. У детей развиваются умения определять цель своей деятельности, планировать работу по её осуществлению и оценивать итоги достижения в соответствии с планом.

б) Принципы управляемого перехода от деятельности в учебной ситуации к деятельности в жизненной ситуации и от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной деятельности. В учебниках предусмотрена система работы учителя и класса по развитию умений в решении проблем. На первых порах совместно с учителем ученики выполняют репродуктивные задания, позволяющие им понять тему, затем наступает черёд продуктивных заданий, в рамках которых ученики пробуют применить полученные знания в новой ситуации. Наконец, в конце изучения тем учащиеся решают жизненные задачи (имитирующие ситуации из жизни) и участвуют в работе над проектами. Таким образом, осуществляется переход от чисто предметных заданий к заданиям, нацеленным прежде всего на формирование универсальных учебных действий.

**В соответствии с требованиями ФГОС учебники** обеспечивают сочетание личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. В рамках Образовательной системы «Школа 2100» используется технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов), при которой учащиеся принимают активное участие в оценке своей деятельности и выставления отметок. В соответствии с этой технологией и требованиями ФГОС учащиеся должны чётко знать и понимать цели своего образования, знания, которые они получают, умения, которые они осваивают. Поэтому личностные и метапредметные результаты перечислены в дневнике школьника, обучающегося по Образовательной системе «Школа 2100».

Учебники «Физическая культура» нацелены на формирование личностных результатов, регулятивных, познавательных и коммуникативных универсальных учебных действий.

Для формирования представлений о здоровом образе жизни и целостной картины мира, а также реализации межпредметных связей учебники «Физическая культура» построены с учётом содержания учебников «Окружающий мир» (Образовательная система «Школа 2100»).

# III. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным базисным учебным планом курс «Физическая культура» изучается в 3 классе три часа в неделю. Общий объём учебного времени составляет 102 часа. Основное время отводится на раздел «Физическое совершенствование».

# IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

**Ценность семьи** какпервой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

# V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

**Универсальными компетенциями** учащихся являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.

**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;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки);

— находить 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;

— организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— излагать факты истории развития физических упражнений, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений.

**Примерное распределение программного материала**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы программы |  |
| **I часть** | 68 ч. |
| **Знания о физической культуре** | 3 ч. |
| **Способы физкультурной деятельности** | 3 ч. |
| **Физическое совершенствование**  1. Физкультурно-оздоровительная деятельность  2. Спортивно-оздоровительная деятельность  – гимнастика с основами акробатики  – лёгкая атлетика  - лыжные гонки  – подвижные и спортивные игры | 2 ч.  60ч  16 ч.  11 ч.  12 ч.  21 ч. |
| **II часть** | 34 ч. |
| 1. Подвижные игры с элементами спорта:  – подвижные игры на основе баскетбола  – подвижные игры на основе мини-футбола  – подвижные игры и национальные виды спорта народов России  – плавание  – по выбору учителя  2. Подготовка и проведение соревновательных мероприятий | 24 ч.  10 ч. |
|  | **102 ч.** |

# Тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Основные виды учебной деятельности** | **Дата** | | | **Корректировка** |
| **план** | | **факт** |
| **I четверть (27 ч)** | | | | | | | |
| 1 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Введение в предмет. | 1 | Называть: правила техники безопасности на уроках легкой атлетики. Выполнять: Строевые упражнения. | 3.09 |  | |  |
| 2 | Ходьба и бег. Составление таблицы с физиологическими показателями. | 1 | Ходьба и бег с изменением длины и частоты шагов. Бег 30м с высокого старта. Подвижная игра «Пустое место». Составление сравнительной таблицы с физиологическими показателями. | 4.09 |  | |  |
| 3 | Ходьба и бег. | 1 | Ходьба с преодолением 3-4 препятствий в различном темпе. Бег 30м, 60м с высокого старта. Равномерный бег 3-4 мин. Подвижная игра «Пустое место». | 5.09 |  | |  |
| 4 | Ходьба и бег. | 1 | Различные виды ходьбы, бега. Подвижная игра «Круговая эстафета». Равномерный бег 3-4 мин. | 10.09 |  | |  |
| 5 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по полосам». Бег 30м, бег с ускорением от 20 до 30м. | 11.09 |  | |  |
| 6 | Прыжок в длину с места. Бег. | 1 | Прыжки в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления, с поворотом. Бег 30м, бег в чередовании с ходьбой до 200м. Подвижная игра «Волк во рву». | 12.09 |  | |  |
| 7 | Физическая нагрузка. | 1 | Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см. Бег 30м, 60м и бег с изменением направления движения. Подвижная игра «Белые медведи». | 17.09 |  | |  |
| 8 | Прыжок в длину с разбега. Бег. | 1 | Прыжок в длину с разбега. Бег30м, 60м, челночный бег 3х10м. Подвижная игра «Встречная эстафета». | 18.09 |  | |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега. Бег. | 1 | Прыжок в длину с места, с разбега. Бег 30м. Подвижная игра «Салки». | 19.09 |  | |  |
| 10-11 | Метание мяча. | 2 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Подвижная игра «Попади в мяч». | 24.09  25.09 |  | |  |
| 12 | Метание мяча. | 1 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Подвижная игра «кто дальше бросит». | 26.09 |  | |  |
| 13 | Бег и ходьба. | 1 | Чередование бега и ходьбы. Преодоление препятствий. Подвижная игра «Волк во рву». | 1.10 |  | |  |
| 14 | Самоконтроль во время занятий физической культуры. | 1 | Самоконтроль во время занятий физической культуры. | 2.10 |  | |  |
| 15 | Подвижная игры «Точная передача», «Не давай мяч водящему». | 1 | Подвижная игры «Точная передача», «Не давай мяч водящему». | 3.10 |  | |  |
| 16 | Остановка мяча и удары на точность. | 1 | Остановка мяча и удары на точность. Подвижная игра «Точная передача». | 8.10 |  | |  |
| 17-18 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 2 | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | 9.10  10.10 |  | |  |
| 19-20 | Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». | 2 | ОРУ с обручами. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. | 15.10  16.10 |  | |  |
| 21-22 | Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». | 2 | ОРУ в движении. Подвижные игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. | 17.10  22.10 |  | |  |
| 23 | Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». | 1 | ОРУ с мячами. Подвижные игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. | 23.10 |  | |  |
| 24 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». | 1 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит».Эстафеты с обручами. | 24.10 |  | |  |
| 25 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 1 | Выполнение команд «Шире шаг»», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Подвижная игра «Что изменилось?». | 5.11 |  | |  |
| 26 | Акробатическая комбинация. | 1 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Подвижная игра «Что изменилось?». | 6.11 |  | |  |
| 27 | Акробатическая комбинация. | 1 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Подвижная игра «Совушка». | 7.11 |  | |  |
| **II четверть (24 часа)** | | | |  |  | |  |
| 28 | Акробатическая комбинация. | 1 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Подвижная игра «Совушка». | 12.11 |  | |  |
| 29-30 | Акробатическая комбинация. Строевые упражнения. | 2 | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. (Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине). ОРУ. Подвижная игра «Западня». | 13.11  14.11 |  | |  |
| 31 | Висы. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». | 19.11 |  | |  |
| 32 | Составление режима дня. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Составление режима дня. | 20.11 |  | |  |
| 33-34 | Висы. Строевые упражнения. | 2 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». | 21.11  26.11 |  | |  |
| 35 | Висы. Строевые упражнения. | 1 | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». | 27.11 |  | |  |
| 36 | Простейшие закаливающие процедуры. | 1 | Знакомство с простейшими закаливающими процедурами. | 28.11 |  | |  |
| 37 | Лазание, упражнения в равновесии. | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Подвижная игра «Посадка картофеля». | 3.12 |  | |  |
| 38-39 | Лазание, упражнения в равновесии. | 2 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке. Подвижная игра «Не ошибись!». | 4.12  5.12 |  | |  |
| 40 | Лазание, упражнения в равновесии. Первая помощь при травмах. | 1 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Подвижная игра «Аисты». | 10.12 |  | |  |
| 41 | Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Организация и проведение подвижных игр. | 1 | Организация и проведение подвижных игр. | 11.12 |  | |  |
| 42 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с мячами. | 12.12 |  | |  |
| 43 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты с мячами. | 17.12 |  | |  |
| 44 | Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 18.12 |  | |  |
| 45 | Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 19.12 |  | |  |
| 46 | Бадминтон. | 1 | Называть: Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.  Подвижная игра «Вызови по имени». | 24.12 |  | |  |
| 47-48 | Бадминтон. Владение хватом, ракеткой и воланом. | 2 | Владение хватом, ракеткой и воланом. | 25.12  26.12 |  | |  |
| 49-51 | Бадминтон. Передача волана на расстояние. | 3 | Передача волана на расстояние. | 14.01  15.01  16.01 |  | |  |
| **III четверть (30часов).** | | | | | | | |
| 52 | Техника безопасности на уроках лыжной подготовки | 1 |  | 21.01 |  | |  |
| 53-54 | Ступающий шаг | 2 |  | 22.01  23.01 |  | |  |
| 55 | Повороты переступанием на месте. | 1 |  | 28.01 |  | |  |
| 56 | Передвижение приставными шагами. | 1 |  | 29.01 |  | |  |
| 57 | Поворот переступанием в движении | 1 |  | 30.01 |  | |  |
| 58 | Спуск по склону в основной стойке | 1 |  | 4.02 |  | |  |
| 59 | Подъем ступающим шагом | 1 |  | 5.02 |  | |  |
| 60 | Торможение «плугом», подъем «лесенкой» | 1 |  | 6.02 |  | |  |
| 61 | Одновременный бесшажный ход | 1 |  | 11.02 |  | |  |
| 62-63 | Ходьба на лыжах по дистанции. | 2 |  | 12.02  13.02 |  | |  |
| 63 | Ловля, передача и бросок. | 1 | Передача мяча в парах, стоя на месте, по кругу, в шеренге. Бросок одной рукой по воротам. Подвижная игра «Вызови по имени». | 18.02 |  | |  |
| 64 | Ловля, передача и бросок мяча. | 1 | Ловля и передача мяча в парах в движении. Передача мяча в колонне справа, слева, над головой, между ногами. Подвижная игра «Перестрелка ». | 19.02 |  | |  |
| 65 | Ловля, передача и бросок мяча. Ведение мяча. | 1 | Ловля, передача и броски мяча в движении. Ведение мяча индивидуально правой, левой рукой в движении по прямой шагом. Подвижные игры «Охотники и утки», «Перестрелка». | 20.02 |  | |  |
| 66 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. | 1 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча правой, левой рукой в движении по прямой бегом. Подвижные игры «Попади в обруч», «Снайперы». | 25.02 |  | |  |
| 67 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча. | 1 | Бросок мяча в цель. Ведение мяча с изменением направления движения шагом. Подвижная игра «Мини-баскетбол». | 26.02 |  | |  |
| 68-69 | Ведение мяча. | 2 | Ведение мяча с изменением направления движения бегом. Подвижные игры «Эстафета с ведением мяча», «Мини-баскетбол». | 27.02  4.03 |  | |  |
| 70-71 | Ведение мяча. | 2 | Ведение мяча с изменением направления движения. Подвижная игра «Мини-баскетбол». | 5.03  6.03 |  | |  |
| 72 | Ловля, передача, бросок и ведение мяча. | 1 | Ловля, передача, бросок и ведение мяча в движении. Подвижные игры «Перестрелка», «Мини-баскетбол». | 11.03 |  | |  |
| 73 | Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. | 1 | Слушание теории. Эстафеты. | 12.03 |  | |  |
| 74 | Эстафеты с предметами. | 1 | Эстафеты с предметами. | 13.03 |  | |  |
| 75 | Стойка волейболиста. | 1 | Стойка волейболиста. Подвижная игра «Пионербол». | 18.03 |  | |  |
| 76 | Перемещения волейболиста. | 1 | Перемещения волейболиста. Подвижная игра «Пионербол». | 19.03 |  | |  |
| 77 | Положения рук. | 1 | Положения рук. Подвижная игра «Пионербол». | 20.03 |  | |  |
| 78 | Передача мяча сверху. | 1 | Передача мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол». | 1.04 |  | |  |
| 79 | Передача мяча снизу. | 1 | Передача мяча снизу. Подвижная игра «Пионербол». | 2.04 |  | |  |
| 80 | Нижняя прямая подача. | 1 | Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Пионербол». | 3.04 |  | |  |
| 81 | Организация и проведение подвижных игр. | 1 | Организация и проведение подвижных игр. | 8.04 |  | |  |
| 82 | Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с мячами. | 9.04 |  | |  |
| 83 | Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты с мячами. | 10.04 |  | |  |
| 84 | Подвижные игры «Пустое место», «К своим флажкам». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. | 15.04 |  | |  |
| 85 | Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Кузнечики», «Попади в мяч». | 16.04 |  | |  |
| 86 | Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | 17.04 |  | |  |
| 87 | Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». | 1 | ОРУ. Подвижные игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. | 22.04 |  | |  |
| **IV четверть (24 часа)** | | | |  |  | |  |
| 88-89 | Бег по пересеченной местности. | 2 | Равномерный бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше». | 23.04  24.04 |  | |  |
| 90 | Бег по пересеченной местности. | 1 | Равномерный бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву». | 30.04 |  | |  |
| 91 | Метание малого мяча. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние из положения стоя грудью по направлению метания, левая 9(правая) нога впереди. Подвижная игра «Метко в цель». | 6.05 |  | |  |
| 92 | Метание малого мяча. | 1 | Строевые упражнения. ОРУ. Метание малого мяча с места в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м из положения стоя грудью по направлению метания, левая (правая) нога впереди. Подвижная игра «Точный расчет». | 7.05 |  | |  |
| 93 | Прыжки в длину с места, разбега. Бег. | 1 | Прыжок в длину с места, с высоты до 60 см. Прыжок в длину с разбега, с зоны отталкивания 30-50см. Бег 30м с произвольного старта. Подвижная игра «Эстафета прыжков на одной ноге». | 8.05 |  | |  |
| 94 | Прыжки в высоту с места, разбега. Бег. | 1 | Прыжок в высоту с места, разбега, с хлопком в ладоши во время полета. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». Бег 30м, 60м с высокого старта. | 13.05 |  | |  |
| 95 | Прыжки в высоту, длину через препятствия. Бег. | 1 | Прыжки через препятствия высотой 30-40см с 3-4 шагов. Подвижная игра «Полоса препятствий». Равномерный бег до 4 мин. | 14.05 |  | |  |
| 96 | Прыжки. Бег. | 1 | Прыжки многоразовые через скакалку на правой. Левой, обеих ногах. Подвижная игра «Круговая эстафета». Равномерный бег. | 15.05 |  | |  |
| 97-98 | Равномерный бег. | 2 | Равномерный бег. Подвижная игра «перестрелка», «Футбол». | 20.05  21.05 |  | |  |
| 99 | Стойки, передвижения, остановки в мини-футболе. | 1 | Прыжки многоразовые через скакалку на правой | 22.05 |  | |  |
| 100 | Удар по неподвижному мячу. | 1 | Равномерный бег. | 27.05 |  | |  |
| 101-102 | Подвижная игра «Мини-футбод». | 2 | Равномерный бег. | 28.05  29.05 |  | |  |

# Используемая литература

1. Авторская программа Б.Б. Егорова, Ю.Е. Пересадина
2. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2. / Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е. – М.: Баласс, 2013.
3. Твой олимпийский учебник: учеб. Пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко – М.: Советский спорт, 2011.
4. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы/ Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. – М.: ВАКО, 2011.
5. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/ Дереклеева Н.И. – М.: ВАКО, 2007.