****

**Пояснительная записка.**

* Рабочая программа разработана в соответствии с ФГОС НОО, ООО, СОО (приказ Минобрнауки РФ от 6 октября 2009 г. N 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 N 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373»;
* Рабочая программа разработана на основе примерной программы НОО «Физическая культура» - концепция «Начальная школа XXI века» руководитель проекта Н.Ф. Виноградова ,с учетом авторской программы под общей редакцией В.И.Ляха, А.А.Зданевича М : Просвещение;
* Рабочая программа ориентирована на учебник: : Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
* В содержании добавлен теоретический материал о ГТО.

В соответствии с учебным планом филиала МАОУ Черемшанская СОШ - Прокуткинская СОШ на преподавание физической культуры в 4 классе отводится 3 часа в неделю. Соответственно программа рассчитана на 102 часа:

1 четверть – 24 часа

2 четверть – 24 часа

3 четверть – 30 часов

4 четверть – 24 часов.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса.**

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

* формирование основ российской гражданской идентич­ности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и нацио­нальной принадлежности; формирование ценностей много­национального российского общества; становление гумани­стических и демократических ценностных ориентаций;
* формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
* формирование уважительного отношения к иному мне­нию, истории и культуре других народов;
* овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
* принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельно­сти, на основе представлений о нравственных нормах, соци­альной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмо­ционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопе­реживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со взрослыми и свер­стниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных си­туаций;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духов­ным ценностям.

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

* + овладение способностью принимать и охранять 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 и способности конструктивно дей­ствовать даже в ситуациях неуспеха;
* освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
* использование знаково-символических средств представ­ления информации для создания моделей изучаемых объек­тов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
* активное использование речевых средств и средств ин­формационных и коммуникационных технологий для реше­ния коммуникативных и познавательных задач;
* использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном простран­стве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организа­ции, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и техноло­гиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифро­вой форме измеряемые величины и анализировать изображе­ния, звуки, готовить своё выступление и выступать с аудио-, видео - и графическим сопровождением; соблюдать нормы ин­формационной избирательности, этики и этикета;
* овладение навыками смыслового чтения текстов различ­ных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
* овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым при­знакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным по­нятиям;
* готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совме­стной деятельности; осуществлять взаимный контроль в со­вместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного пред­мета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отноше­ния между объектами и процессами;
* умение работать в материальной и информационной сре­де начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учеб­ного предмета.

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

* формирование первоначальных представлений о значе­нии физической культуры для укрепления здоровья чело­века (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физиче­ской культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических на­грузок, показателями физического развития (длиной, мас­сой тела и др.), показателями развития основных двигатель­ных качеств.

**В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:**

**Называть, описывать и раскрывать:**

■ роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;

■ значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;

■ связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;

■ значение физической нагрузки и способы её регулирования;

■ причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**уметь:**

■ выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;

■ выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;

■ составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;

■ варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;

■ выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;

■ выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);

■ участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;

■ выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;

■ организовывать и соблюдать правильный режим дня;

■ подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;

■ измерять собственные массу и длину тела;

■ оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**4-й класс.**

Личностными результатами изучения предмета «Физическая культура» являются следующие умения:

- проявление дисциплинированности;

- трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** изучения курса «Физическая культура» являются:

- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков движениях и передвижениях человека.

**Предметные результаты**:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.

**Содержание учебного предмета**

**Содержание учебного предмета, курса.**

***Лёгкая атлетика (21ч)***

***Гимнастика с элементами акробатики(18ч)***

***Подвижные игры (18ч)***

***Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)***

***Лыжная подготовка (14ч)***

***Кроссовая подготовка (10ч)***

**Знания о физической культуре.**

Физическая культура. Организация мест занятий физическими упражнениями, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования и развития мышц туловища, развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Самостоятельное измерение всех параметров своего тела.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр ( на спортивных площадках и в спортивных залах).

**Физическое совершенствование**.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад, гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастические комбинации: из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера: преодоление полосы препятствий с элементами лазания и перелазания, переползания, передвижения по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Кроссовая подготовка. Бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, броски мяча в корзину, подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча, подача мяча, приём и передача мяча, подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики. Развитие гибкости: комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища ( в стойках и седах), индивидуальные комплесы по развитию гибкости.

Развитие координации: комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнение на расслабление отдельных мышечных групп; передвижения шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: комплексы упражнений для укрепления мышечного торса.

Развитие силовых особенностей: отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжковые упражнения с предметом в руках, прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик, переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направление по ограниченной опоре.

Развитие быстроты : броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд, с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгивание.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:

* знать и иметь представление:
* о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;
* о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
* о физической нагрузке и способах ее регулирования;
* о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;
* уметь:
* вести дневник самонаблюдения;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;
* подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;
* выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;
* демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. ).

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км,  мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела (темы) | Часы | Виды деятельности учащихся |
| 1 | **Легкая атлетика** | 21 | Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;  правильно выполнять технику бега и прыжков;бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;бегать дистанцию 1 км на время;выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;метать малый мяч на дальность и на точность;  выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание». |
| 2 | **Гимнастика с элементами акробатики** | 18 | Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;  выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание. |
| 3 | **Подвижные игры** | 18 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками |
| 4 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | 21 | Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;  знать правила игры в волейбол и баскетбол;выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;организовывать и проводить подвижные игры;  договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками. |
| 5 | **Лыжная подготовка** | 14 | Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;  вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств |
| 6 | **Кроссовая подготовка** | 10 | Называть правила техники безопасности на уроках по кроссовой подготовке;  выполнять основные технические действия при беге. |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 4 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела** | **Тема и тип урока** | | **Количество часов** | **Дата** | |
| **по план** | **По факту** |
|  |  |
| 1 | **Легкая атлетика** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов  Влияние л/а на организм школьника.  Инструктаж по ТБ. | | 1 | 02.09.2019 |  |
| 2 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Бег с заданным темпом и скоростью. | | 1 | 04.09.2019 |  |
| 3 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».  Правила соревнований в беге и прыжках | | 1 | 06.09.2019 |  |
| 4 | Бег на результат (30, 60 м). Круговая эстафе­та. Игра «Невод». | | 1 | 09.09.2019 |  |
| 5 | Прыжки в длину по заданным ориентирам. | | 1 | 11.09.2019 |  |
| 6 | Прыжок в длину с разбега на точность приземления | | 1 | 13.09.2019 |  |
| 7 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | | 1 | 16.09.2019 |  |
| 8 | Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места | | 1 | 18.09.2019 |  |
| 9 | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | 1 | 20.09.2019 |  |
| 10 | Метание теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. | | 1 | 23.09.2019 |  |
| 11 | Метание теннисного мяча на дальность, на точ­ность и на заданное расстояние. Бросок на­бивного мяча | | 1 | 25.09.2019 |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | | 1 | 27.09.2019 |  |
| 13 | Бег по пересеченной местности  Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. | | 1 | 30.09.2019 |  |
| 14 | **Кроссовая подготовка** | Бег по пересеченной местности | | 1 | 02.10.2019 |  |
| 15 | Бег по пересеченной местности | | 1 | 04.10.2019 |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности  Комплексы физических физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. | | 1 | 07.10.2019 |  |
| 17 | Бег по пересеченной местности | | 1 | 09.10.2019 |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности  **История возникновения комплекса ГТО** | | 1 | 11.10.2019 |  |
| 19 | Бег по пересеченной местности  Гимнастика для глаз. | | 1 | 14.10.2019 |  |
| 20 | Бег по пересеченной местности | | 1 | 16.10.2019 |  |
| 21 | Бег по пересеченной местности  Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | | 1 | 18.10.2019 |  |
|  |  |  |
| 22 | **Гимнастика с элементами акробатики** | ОРУ. Кувырок вперед, кувырок назад.  Инструктаж по ТБ | | 1 | 21.10.2019 |  |
| 23 | ОРУ. Вы­полнение команд «Становись!», «Равняйсь!» и тд. | | 1 | 23.10.2019 |  |
| 24 | ОРУ. Мост. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках | | 1 | 25.10.2019 |  |
| 25 | ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги. | | 1 | 28.10.2019 |  |
| 26 | Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».  Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. | | 1 | 06.11.2019 |  |
| 27 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. | | 1 | 08.11.2019 |  |
| 28 | ОРУ с обручами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе.Закрепление. | | 1 | 11.11.2019 |  |
| 29 | ОРУ в движении. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | | 1 | 13.11.2019 |  |
| 30 | ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтя­гивания в висе. | | 1 | 15.11.2019 |  |
| 31 | ОРУ с мячами.  Преодоление препятствий. | | 1 | 18.11.2019 |  |
| 32 | ОРУ в движении Лазание по канату в три приема. | | 1 | 20.11.2019 |  |
| 33 | ОРУ в движении. Игра «Прокати быстрее мяч». | | 1 | 22.11.2019 |  |
| 34 | ОРУ в движении. Перелезание через препятствие. Игры. | | 1 | 25.11.2019 |  |
| 35 | ОРУ в движении. Лазание по канату. | | 1 | 27.11.2019 |  |
| 36 | ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов.  **Структура и содержание Всероссийскогофизкультурно-спортивного комплекса ГТО.** | | 1 | 29.11.2019 |  |
| 37 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | | 1 | 02.12.2019 |  |
| 38 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук | | 1 | 04.12.2019 |  |
| 39 | ОРУ в движении. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук  Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | | 1 | 06.12.2019 |  |
|  |  |  |
| 40 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте  История возникновения баскетбола. | | 1 | 09.12.2019 |  |
| 41 | ОРУ. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. | | 1 | 11.12.2019 |  |
| 42 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте. | | 1 | 13.12.2019 |  |
| 43 | ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. | | 1 | 16.12.2019 |  |
| 44 | ОРУ. Ведение мяча на месте с низким отскоком | | 1 | 18.12.2019 |  |
| 45 | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | |  | 20.12.2019 |  |
|  |  |
| 46 | **Лыжная подготовка** | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Построение в шеренгу с лыжами в руках. | | 1 | 23.12.2019 |  |
| 47 | Передвижение ступающим шагом в шеренге.  Преодоление ворот при спуске | | 1 | 25.12.2019 |  |
| 48 | Передвижение скользящим шагом без палок. Попеременный двухшажный ход | | 1 | 27.12.2019 |  |
| 49 | Передвижение по кругу чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.  Попеременный двухшажный ход | | 1 | 30.12.2019 |  |
| 50 | Передвижение ступающим шагом. Передвижение скользящим шагом под пологий уклон | | 1 | 13.01.2020 |  |
| 51 | Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. | | 1 | 15.01.2020 |  |
| 52 | Поворот переступанием вокруг пяток лыж, поворот переступанием в движении | | 1 | 17.01.2020 |  |
| 53 | Передвижение скользящим шагом с палками до 1500 м в умеренном темпе. Подъем на склон полуелочкой | | 1 | 20.01.2020 |  |
| 54 | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.  Подъем на склон полуелочкой | | 1 | 22.01.2020 |  |
| 55 | Спуски и подъемы.  Эстафета | | 1 | 24.01.2020 |  |
| 56 | Равномерное передвижение скользящим шагом с палками.  Эстафета | | 1 | 27.01.2020 |  |
| 57 |  | Передвижение скользящим шагом дистанции 1 км на время. | | 1 | 29.01.2020 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход. | | 1 | 31.01.2020 |  |
| 59 | Передвижение 50-100 м без палок.  Поворот переступанием в движении  Спуски в основной стойке, подъем «полуёлочкой».Торможение «плугом» | | 1 | 03.02.2020 |  |
|  |  |  |
| 60 | **Подвижные игры на основе баскетбола** | ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. | | 1 | 05.02.2020 |  |
| 61 | ОРУ. Эстафеты. | | 1 | 07.02.2020 |  |
| 62 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой (левой) рукой. | | 1 | 10.02.2020 |  |
| 63 | Эстафеты. Игры «Мяч ловцу», «Салки с мячом». | | 1 | 12.02.2020 |  |
| 64 | ОРУ. Играв мини-баскетбол  **Нормативно-тестирующая часть** комплекса ГТО:  1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;  2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;  3) рекомендации к недельному двигательному режиму. | | 1 | 14.02.2020 |  |
| 65 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | 1 | 17.02.2020 |  |
| 66 | Эстафеты. Игра «Попади в цель». | | 1 | 19.02.2020 |  |
| 67 | Игра в мини-баскетбол | | 1 | 21.02.2020 |  |
| 68 | ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. | | 1 | 26.02.2020 |  |
| 69 | ОРУ. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол | | 1 | 28.02.2020 |  |
| 70 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | | 1 | 02.03.2020 |  |
| 71 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. | | 1 | 04.03.2020 |  |
| 72 | Игра «Перестрелка». Игра в мини-баскетбол. | | 1 | 06.03.2020 |  |
| 73 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами | | 1 | 11.03.2020 |  |
| 74 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол | | 1 | 13.03.2020 |  |
| 75 | ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Эстафеты с мячами | | 1 | 16.03.2020 |  |
|  |  |  |
| 76 | **Кроссовая подготовка. Подвижные игры** | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши». | | 1 | 18.03.2020 |  |
| 77 | Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. | | 1 | 20.03.2020 |  |
| 78 | Бег на скорость (30, 60 м). Игра «Бездомный заяц». | | 1 | 30.03.2020 |  |
| 79 | Бег на результат (30, 60м), | | 1 | 01.04.2020 |  |
| 80 | **Подвижные игры** | Круговая эстафета. Игра «Невод».  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | | 1 | 03.04.2020 |  |
| 81 |  | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | | 1 | 06.04.2020 |  |
| 82 |  | Тройной прыжок с места. | | 1 | 08.04.2020 |  |
| 83 |  | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | 1 | 10.04.2020 |  |
| 84 |  | Бросок теннисного мяча на дальность. | | 1 | 13.04.2020 |  |
| 85 |  | Бросок теннисного мяча на дальность, точ­ность и заданное расстояние | | 1 | 15.04.2020 |  |
|  |  |  |
| 86 | **Подвижные игры** | ОРУ Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | | 1 | 17.04.2020 |  |
| 87 | ОРУ. Игра «Разведчики и часовые».  Игры «Белые медведи», «Космонавты». | | 1 | 20.04.2020 |  |
| 88 | ОРУ. Игры «Белые медведи», «Космонавты».  Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | 22.04.2020 |  |
| 89 | ОРУ. Эстафеты.  Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | 24.04.2020 |  |
| 90 | ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву».  Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». | | 1 | 27.04.2020 |  |
| 91 | ОРУ. Эстафета «Веревочка под ногами».  Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | | 1 | 29.04.2020 |  |
| 92 | ОРУ. «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Веревочка под ногами».  Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | | 1 | 06.05.2020 |  |
| 93 |  | ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки»  Игры «Вызов номеров», «Кто дальше бросит», «Западня». | | 1 | 08.05.2020 |  |
| 94 | ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами». | | 1 | 13.05.2020 |  |
| 95 | ОРУ. Игры «Удочка», «Мышеловка».  Игры «Космонавты», «Разведчики и ча­совые». | | 1 | 15.05.2020 |  |
| 96 | ОРУ. Развитие скоростных качеств. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Веревочка под ногами»  Игры «Белые медведи», «Космонавты». | | 1 | 18.05.2020 |  |
| 97 | ОРУ. Игра «Эстафета зверей».  Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | | 1 | 20.05.2020 |  |
| 98 | ОРУ. «Метко в цель», «Кузнечики». Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». | | 1 | 22.05.2020 |  |
| 99 | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Невод».  Игры «Удочка», «Зайцы в огороде». Эс­тафета «Веревочка под ногами».  Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. | | 1 | 25.05.2020 |  |
| 100 | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Западня».  Игры «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | | 1 | 27.05.2020 |  |
| 101 | ОРУ. Игра «Пара­шютисты».  Игры «Эстафета зверей», «Метко в цель», «Кузнечики». | | 1 | 28.05.2020 |  |
| 102 | ОРУ. Эстафеты с предметами. Развитие скоростных качеств.  Способы плавания, техника безопасности на воде. | | 1 | 29.05.2020 |  |

**Учебно- методическое, материально – техническое обеспечение**

* 1. Комплексная программа «Физическая культура» 3 класса под общей редакцией В.И.Ляха,А.А.Зданевича (М : Просвещение.2010).
  2. Для прохождения программы в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2010.
  3. «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.
  4. Спортивный инвентарь, соответствующий темам уроков.
  5. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
  6. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
  7. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
  8. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
  9. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Технические средства обучения:**

1.Ноутбук.

2.Проектор.

3.Цифровой фотоаппарат.

**Интернет-ресурсы.**

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок».-Режим доступа:[**http://festival.1september.ru**](http://festival.1september.ru/)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.-Режим доступа:[**http://school-collection.edu.ru**](http://school-collection.edu.ru/)

Все для учителя начальных классов на «Учительском портале»: уроки, презентации, контроль, тесты, планирование, программы .-Режим доступа:[**http://www.uchportal.ru/load/46**](http://www.uchportal.ru/load/46)

**Учебно-практическое оборудование**

Скамейка гимнастическая жёсткая

Мячи: набивной ,мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.

Палка гимнастическая, скакалка детская, мат гимнастический, коврики: гимнастические,

кегли, обруч пластиковый детский.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная, сетка для переноса и хранения мячей.