

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

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

Рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе:

- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2010г.
- Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.

Программа рассчитана на 68 часов во 2 классе из расчета 2 часов в неделю.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 68 часов в год, (2 часа в неделю).

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся. Оценивание учащихся начинается со второго полугодия второго класса. Большинство заданий учащимся первого класса планируются и даются в форме игры.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала по физической культуре в 3 классах составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич) - базовая часть, и основными разделами «Физической культуры. Рабочие программы. Лях В.И в 1 и 4 классах.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние

ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		2
1	Легкая атлетика	14
1.1	Башкирские подвижные игры	2
2	Гимнастика	11
2.1	Башкирские подвижные игры	3
3	Лыжная подготовка	16
3.1	Башкирские подвижные игры	4
4	Легкая атлетика	13

4.1	Башкирские подвижные игры	5
	ИТОГО:	68

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

- Основы знаний о физической культуре:
 - естественные основы,
 - социально-психологические основы,
 - приёмы закаливания,

- способы саморегуляции,
- способы самоконтроля.
- Легкоатлетические упражнения:
 - бег,
 - прыжки,
 - метания.
- Гимнастика с элементами акробатики:
 - построения и перестроения,
 - общеразвивающие упражнения с предметами и без,
 - упражнения в лазанье и равновесии,
 - простейшие акробатические упражнения,
 - упражнения на гимнастических снарядах,
 - освоение техники бега в равномерном темпе,
 - чередование ходьбы с бегом,
 - упражнения на развитие выносливости.
- Лыжная подготовка:
 - переноска и надевание лыж,
 - ступающий и скользящий шаг без палок и с палками,
 - повороты переступанием,
 - подъемы и спуски под уклон,
 - передвижение на лыжах до 1 км,
 - скользящий шаг с палками,
 - подъемы и спуски с небольших склонов
 - передвижение на лыжах до 1,5 км.
- Башкирские подвижные игры

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			
		"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	6,2	6,8	7,3
2	Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег	м	8,8	9,9	10,2
	3x10 м (сек.)	д	9,3	10,7	11,2
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70
		д	70	65	60
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50
		д	80	70	60
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6
		д	8	6	4
8	Подтягивания (кол- во раз)	м	3	2	1

9	Метание т/м (м)	м	15	12	10
		д	12	10	8
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19
		м	28	26	24
11	Приседания (кол-во)	м	40	38	36
		д	38	36	34

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводится в конце второго учебного года в рамках урока с целью выявления физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 3-5 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 2 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 7 м для мальчиков и девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой от 0.5 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой до 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 2 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Рыбаки и рыбки", "Медный пень", "Стрелок", и другие.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей (см. таблицу)

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1.5 км	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть, развивает и определяет учитель.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Естественные основы

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкоатлетические упражнения П о н я т и я: *короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость*. Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗУН

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

№	Номер урока	Тема урока	Тип урока	Задачи урока	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Д/з	Класс, дата проведения			
								3 «А»	3 «Б»	3 «В»	3 «Г»
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Легкая атлетика (14 часа)										
	1	Инструктаж по ТБ. Ходьба с изменением длины и частоты шага Игра «Пустое место».	Вводный	Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Пустое	Знать значение понятия легкая атлетика, основные правила соблюдения техники безопасности, требования к выполнению ходьбы и бега, этапы выполнения разминки, содержание	Текущий	Комплекс 1				

				место» ОРУ.	игры «Пятнашки». Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м;						
	2	Бег с ускорением 60 м Игра «Белые медведи».	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Белые медведи» ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.	-	Текущий	Комплекс 1				
	3	Челночный бег. Игра «Команда быстроногих».	Комплексный	Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. ОРУ. Челночный бег. Игра « Команда быстроногих» Развитие скоростных и координационных	Знать понятие челночный бег, ускорение. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	Текущий	Комплекс 1				

				способностей.							
	4	Бег на результат (30,60м) Игра «Смена сторон»		Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра « Смена сторон » ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей.		Текущий	Комплекс 1				
	5	Челночный бег зачет Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди».	Комплексный	Прыжок с места. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «Гуси лебеди». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.	Знать основные требования выполнения прыжка с места, в длину с разбега, с высоты до 40 см, содержание игры «К своим флажкам». Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги.	Текущий	Комплекс 1				
	6	Прыжок в длину с		Прыжок в длину с							

		места зачет Игра «Лиса и куры»		разбега 3–5 шагов. Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Игра «Лиса и куры». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.							
	7	Прыжок с высоты до 60 см. Игра «Прыгающие воробушки».	Изучение нового материала	Прыжок с высоты до 60 см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки». Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей.							
	8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Эстафеты.	Изучение нового материала	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать определение горизонтальной и вертикальной целей, основные правила метания малого и набивного мяча, выполнения эстафет. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений.	Текущий	Комплекс 1				
	9	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель зачет Эстафеты.	Совершенствование ЗУН								
	10	Метание набивного	Комп-					Метание набивного			

		мяча. Игра «Защита укрепления»	лекс- ный	мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.								
	11	Метание набивного мяча зачет Игра «Кто дальше бросит»										
	12	Равномерный бег 4 мин. Игра «Салки на марше»	Совер- шенст- вова- ние ЗУН	Равномерный бег 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Салки на марше».	Знать основные правила выполнения равномерного бега, содержание игры «Третий лишний». Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минут, чередовать ходьбу с бегом;	Текущий	Ком- плекс 1					
	13	Равномерный бег 5 мин. Игра «Салки на марше»	Комп- лекс- ный									
	14	Равномерный бег 6 мин зачет. Игра «Третий лишний».	Комп- лекс- ный	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний».	Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом; Знать содержание игры «Пустое место». Уметь пробегать в равномерном темпе 6 минут, чередовать ходьбу с бегом;	Текущий	Ком- плекс 1					

		ЗУН	стойка на лопатках, согнув ноги. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекач вперед в упор присев.	перелезания через коня; содержание игр «Посигутки», «Фигуры».							
19	Перекач и группировка с опорой руками за головой Игра «Совушка».	Изучение нового материала									
20	Перекач и группировка с опорой руками за головой зачет Игра «Совушка»	Совершенствование ЗУН	Кувырок в сторону. ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации.							
21	Перекач назад в стойку на лопатках. Мост из положения лежа Игра «Фигуры».	Изучение нового материала	Игра «Совушка». Игра «Фигуры».								
22	Перекач назад в стойку на лопатках зачет. Мост из положения лежа Вис стоя и лежа. Игра «Змейка».	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!»	Знать основные правила, этапы выполнения виса стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка».	Текущий	Комплекс 2					
23	Вис стоя и лежа зачет Игра «Змейка».	Совершенствование ЗУН	Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей.	Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.							
24	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе Игра «Космонавты».	Изучение нового материала	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага	Знать основные правила, этапы выполнения виса стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с							

				разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	предметами; содержание игры «Змейка». Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.							
	25	Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе зачет Игра «Космонавты».	Совершенствова- ние	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!» Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ с предметами. Игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	Знать основные правила, этапы выполнения вися стоя, лежа; передвижение в колонне, правила обращения с предметами; содержание игры «Змейка». Уметь выполнять висы, подтягивание в висе.							
	26	Ходьба приставным шагом на бревне Игра «Слушай сигнал».		Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух и одной ноге								
	27	Ходьба приставным										

	шагом на бревне зачет. Перелезание через козла. Игра «Слушай сигнал».		на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой рук. Перелезание через коня. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.								
Башкирские подвижные игры (3 часа)											
28	Перелезание через козла зачет. ОРУ. Игры: «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты.	Комплексный	ОРУ в движении. Игры: : «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать этапы проведения разминки, основных правил выполнения эстафет, содержание игр «Пчелки и ласточка», «Поймай воробья». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями.	Текущий	Комплекс 2					
29	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».	Совершенствована-	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Знать этапы выполнения броска мячом в щит.							
30	Бросок мяча снизу на										

		месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».	ние ЗУН	Игра «Стрелок», «Поймай воробья». Развитие координационных способностей.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини- баскетбол.						
3	Лыжная подготовка (16 часа)										
	31	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовке. Скользящий шаг	Ввод- ный	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники лыжных ходов.	Знать основные правила техники безопасности хождения на лыжах, вид и функции одежды лыжника, подготовки и переноски лыж, способы передвижения на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скольльзящим шагом.	Текущий	Ком- плекс 3				
	32	Ступающий шаг без палок.	Совер- шенст- вова- ние ЗУН	Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.							
	33	Скользящий шаг без палок зачет									
	34	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием.	Совер- шенст- вова- ние ЗУН	Освоение техники лыжных ходов. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием.	Знать правила выполнения поворота, подъема и спуска на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах скольльзящим шагом, преодолевать подъемы и спуски под уклон, повороты.	Текущий	Ком- плекс 3				
	35	Попеременный двухшажный ход, поворот переступанием зачет									
	36	Одновременный бесшажный ход	Комп- лекс- ный								
	37	Одновременный бесшажный ход зачет	Изуче- ние нового мате- риала								

	38	Подъем ступающим шагом.	Совершенствование ЗУН	Подъемы и спуски под уклон.										
	39	Повороты переступанием.	Комплексный											
	40	Спуски в высокой стойке.												
	41	Подъем «лесенкой».												
	42	Спуски в низкой стойке.												
	43	Попеременный двухшажный ход, подъем «ёлочкой» зачет	Вводный	Освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный ход с палками и без палок. Подъемы и спуски под уклон.	Знать правила выполнения двухшажного хода на лыжах, значимость такого передвижения, принципов сохранения физических сил на длительной дистанции. Уметь передвигаться на лыжах скользящим шагом, передвигаться на лыжах,	Текущий	Комплекс 3							
	44	Спуск в низкой стойке; подъем «ёлочкой» зачет	Комплексный											
	45	Подъемы и спуски с небольших склонов.												
	46	Подъемы и спуски с небольших склонов зачет												
Подвижные (башкирские) игры (4 часов)														
	47	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Стрелок».	Совершенствование	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ.	Знать этапы и правила выполнения Уметь владеть мячом:	Текущий	Комплекс 3							

			ЗУН	Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей.	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.							
	48	Бросок мяча снизу на месте зачет Игра «Стрелок».										
	49	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».	Совершенство вание ЗУН	Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей	Знать основные правила передачи и ловли мяча, технику безопасности при работе с мячом; содержание игры «Поймай воробья» Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.	Текущий	Ком- плекс 3					
	50	Ловля и передача мяча снизу на месте зачет. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».										
4	Легкая атлетика (13 часов)											
	51	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 4 минуты. Игра «Третий лишний».	Комп- лекс- ный	Инструктаж по ТБ. Равномерный бег 3 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Игра «Пятнашки»	Знать основные правила:- соблюдения техники безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений; - дыхания и его восстановления во время и после бега, ходьбы. Содержание игр «Третий лишний», «Пятнашки». Понятие «норматив». Уметь пробегать в равномерном темпе до 4 минут;	Текущий	Ком- плекс 4					
	52	Равномерный бег 5 минуты. Игра «Третий лишний».										

					чередовать ходьбу с бегом.									
	53	Равномерный бег 6 минут. Игра «Пятнашки».		Равномерный бег 4 минуты. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).	Знать основные функции дыхания при беге, правила его выполнения; этапы перехода от ходьбы к бегу; содержание игры «Пятнашки». Уметь пробегать в равномерном темпе до 6 минут; чередовать ходьбу с бегом;									
	54	Равномерный бег 6 минут. Игра «Пятнашки».		Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».										
	55	Равномерный бег 6 минут зачет Игра «Пятнашки».												
	56	Кросс (1 км). Игра «Пятнашки».	Комплексный	Равномерный бег 7 минут. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки».	- пробегать в равномерном темпе до 10 минут; чередовать ходьбу с бегом.	Текущий	Комплекс 4							

		места зачет Игра «К своим флажкам».									
	62	Метание малого мяча. Эстафеты.	Комплексный	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2×2 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Метание набивного мяча.	Знать назначение мечей, правила их метания; основные требования к командам и ее участникам в эстафетах. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений	Текущий	Комплекс 4				
	63	Метание малого мяча зачет Метание набивного мяча. Эстафеты.						Метание малого мяча на дальность о			
Башкирские подвижные игры (5 часов)											
	64	Игры: «Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Волк и зайцы», «Медный пень». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать содержание игр, их историю, значение: «Волк и зайцы», «Медный пень», «Иголка и нитка», «Юрта»; основные требования к командам и ее участникам в эстафетах.	Текущий	Комплекс 4				
	65	Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты.	Совершенствование ЗУН	ОРУ. Игры: «Иголка и нитка», «Юрта». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями						
	66	Бросок мяча снизу	Совер	Бросок мяча снизу	Знать этапы	Текущий	Ком-				

	на месте. Игра «Стрелок».	шенств ование ЗУН	на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Стрелок». Развитие координационных способностей.	выполнения броска, ловли и передачи мяча на месте; содержание игр «Стрелок», «Поймай воробья», правила передачи мяча в эстафетах. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.		плекс 4					
67	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».		Ловля и передача мяча снизу на месте. Бросок мяча снизу на месте в щит. ОРУ.								
68	Ловля и передача мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья».		Эстафеты с мячами. Игра «Поймай воробья». Развитие координационных способностей								

\

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1 – 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях – М.: Просвещение, 2011.
3. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
4. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
6. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
7. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.