

Рассмотрено
Руководитель методического объединения
учителей начальных классов

Тухбатуллина Э.М.
Протокол № 1 от
« 26 » августа 2017 г.

Согласовано
Зам. директора по УР

Исмагилова Г.Т. / Исмагилова Г.Т. /
« 28 » сентября 2017 г.

Утверждено
Директор школы

Сабирзянова Г. / Сабирзянова Г. /
Приказ № 71 от
« 28 » сентября 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Сармановская средняя общеобразовательная школа»

наименование ОУ

Нурлыгаянова Гузель Гулусовна, учитель начальных классов

ФИО, категория

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, 3 – а класс

предмет, класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от
« 28 » сентября 2017 г.

2017 – 2018 учебный год

Физическая культура

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, примерной программы по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» В.И.Лях, А.А.Зданевич. Рабочие программы. **1-4 класс**» М.: «Просвещение», 2011г; Образовательной программы, Положения «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов» и учебного плана МБОУ «Сармановская СОШ» на 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа в 3 классе реализует следующие **цели обучения** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект – В. И. Лях Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2011г.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю. В 3 классе - 102 часа.

Примечание: На основании положения МБОУ «Сармановская СОШ» «О структуре, порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов и предметов МБОУ «Сармановская СОШ» Сармановского муниципального района РТ», рассмотренного на педагогическом совете от 29.08.16 г., протокол № 1, утверждённого Приказом директора № 109 от 29.08.16, в случае совпадения уроков с праздничными и каникулярными днями, программу выполнить согласно пункта 5 данного положения.

Личностные, метапредметные и предметные Результаты изучения учебного предмета

Личностными результатами обучающихся в 3 классе являются:

- уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;
 - понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
 - понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
 - уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.
- Учащиеся получают возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни; познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации; самостоятельности в выполнении личной гигиены; понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах); способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются умения:

Учащиеся 3 класса научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под руководством учителя);
- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Предметными результатами освоения учащимися 3 класса содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в 3-м классе являются умения

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси; понимать значение физической подготовки; определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке;
- выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
- выполнять строевые упражнения;
- выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;

- выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения «лёжа на спине»;
- перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
- выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
- играть в подвижные игры;
- выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся 3 класса получают возможность научиться:

- рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
- выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

Содержание учебного материала (102 ч.)

1.Лёгкая атлетика.

Строевые упражнения. Виды ходьбы. Бег с изменением длины и частоты шагов. Прыжки с поворотом. Прыжки в длину с места. Бег до 60 м. С изменением скорости. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.

2.Подвижные игры.

Ловля мяча в движение и на месте. Игры с ведением мяча. Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Эстафеты с ведением мяча. Игры «Пустое место», «Овладей мячом», «Белые медведи», «Космонавты», «Удочка», «Подвижная цель».

3. Гимнастика.

Строевые упражнения. ОРУ с большими и малыми мячами, набивными мячами, гимнастическими палками, обручем. Перекаты в группировке, стойка на лопатках. Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону. Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке. Лазанье по канату. Повороты на носках и одной ноге. Ходьба приставными шагами. Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.

4. Лыжная подготовка.

Основы знаний. Переноска и надевание лыж. Повторение ступающего шага без палок и с палками. Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой. Поворот переступанием. Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м. Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Соревнования на дистанцию 1000м. Совершенствование подъемов, спусков, поворотов. Лыжные гонки до 500м с применением изученных ходов. Эстафеты на дистанции 300м.

5.Подвижные игры.

Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Мяч ловцу». Игра «Волк во рву». Ведение мяча с изменением направления. Игра «Снайперы», «Борьба за мяч», «Перестрелка». Учебная игра в мини-гандбол. Варианты игры в футбол. Игры с прыжками и осаливанием. Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча.

Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
	Обязательная нагрузка	Кол-во уроков по темам	Контрольные Работы
Лёгкая атлетика	18 ч.	18 ч.	
Подвижные игры	6 ч.	6 ч.	
Гимнастика	16 ч.	16 ч.	
Подвижные игры	8 ч.	8 ч.	
Лыжная подготовка	18 ч.	18 ч.	1
Подвижные игры	3 ч.	3 ч.	
Лёгкая атлетика	25 ч.	25 ч.	3
Подвижные игры	4 ч.	4 ч.	
Плавательные упражнения начального этапа обучения.	4 ч.	4 ч.	
Итого	102 ч.	102 ч.	4ч.

Учебно-тематическое планирование по физической культуре, 3 класс

№	Тема урока	Дата		Основные виды учебной деятельности
		План	Факт	
Легкая атлетика (18 час). Подвижные игры (6 часов)				
1	Правила безопасности и профилактики травматизма на уроках легкой атлетики на спортивных площадках. Прыжок в длину с места. Спорт майданчыгында, спорт дәресләре үткәргәндә тән авыртуларын булдырмау, куркынычсызлык кагыйдәләрен аңлату. Урыннан озынлыкка сикерү.	2.09		Организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, строевые упражнения, подвижные игры «Ловишка» и «Колдунчики»
2	Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 метров). Техника безопасности на спортивных площадках Кыска (30 метр) аралыкка йөгерү. Спорт майданчыгында куркынычсызлык техникасы.	4.09		Беговая разминка, тестирование бега на 30 м с высокого старта, подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку»
3	Подвижные игры и эстафеты. Эстафета һәм хәрәкәтле уеннар.	5.09		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
4	Бег с высокого старта на короткие дистанции (30 метров). Правила правильного дыхания при ходьбе и беге. Кыска (30 метр) аралыкка йөгерү. Йөргәндә һәм йөгәргәндә дәрес сулыш алу кагыйдәләре.	9.09		Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
5	Метание малого мяча с места, на дальность	11.09		Беговая разминка, различные способы метания мяча на дальность, подвижная

	Урыннан торып ерак арага туп ыргыту.			игра «Бросай далеко, собирай быстрее»
6	Подвижные игры с элементами бега, прыжков. Йөгөрү һәм сикерү элементлары булган хэләкәтле уеннар.	12.09		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
7	Метание мяча с места. Бег с высокого старта на длинные дистанции. Урыннан туп ыргыту. Ерак арага йөгөрү.	16.09		Беговая разминка, различные способы метания мяча на дальность. Описывать технику бросков метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метания мяча.
8	Бег в медленном темпе. Акрын йөгөрү.	18.09		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
9	Правила безопасного поведения при проведении подвижных игр Подвижные игры Хәрәкәтле уеннар оештырганда куркынычсызлык кагыйдәләре.	19.09		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
10	Метание мяча с места. Бег с высокого старта на длинные дистанции. Польза закаливания для укрепления здоровья организма. Урыннан туп ату. Ерак арлыкка йөгөрү. Сәләмәтлекне ныгытуда салкын су белән коенуның әһәмияте.	23.09		Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
11	Прыжки в высоту с места и способом «согнув ноги». Аякларны бөкләп урыннан биеклеккә сикерү.	25.09		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
12	Бег с высокого старта на длинные дистанции.	26.09		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.

	Ерак аралыкка йөгерү.			Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений..
13	Метание мяча с места в неподвижную мишень. Хәрәкәтсез ноктага урыннан туп ату.	30.09		Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении метание мяча.
14	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Влияние занятий физическими упражнениями на развитие двигательных способностей человека. Баскетбол уенының гади элементлары. Физик күнегүләрнен баланың хәрәкәт үсешенә йогынтысы.	02.10		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
15	Подвижные игры и эстафеты с элементами метания, бросков Значение здорового образа жизни. Ату элементлары кәргән эстафета һәм хәрәкәтле уеннар.	03.10		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
16	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре.	07.10		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
17	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Баскетбол уенының гади техник хәрәкәтләре.	09.10		
18	Подвижные игры с элементами бросков и	10.10		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

	ловли мяча. Туп ату тоту элементлары кергэн хэрэкэтле уеннар.			Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
19	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Преодоление полосы препятствий. Недопустимость вредных привычек в жизни современного человека. Баскетбол уенының гади техник хэрэкэглэре. Заман кешесенең начар гадэтлэргэ юл куймавы.	14.10		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
20	Преодоление полосы препятствий. Каршылык полосасын үтү.	16.10		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
21	Подвижные игры на внимание. Преодоление полосы препятствий. Игътибарлылыкка юнэлдерелгэн хэрэкэтле уеннар. Каршылык полосасын үтү.	17.10		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
22	Простейшие технические действия из спортивных игр: баскетбола. Преодоление полосы препятствий. Баскетбол уенының гади техник хэрэкэглэре. Каршылык полосасын үтү.	21.10		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
23	Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической перекладине. Спорт снарядларында гади комбинацияле	23.10		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями

	күнегүлөр.			
24	Физические упражнения на гибкость, наклон вперед. Сыгылмалылыкка физик күнегүлөр, алга бөгөлү.	24.10		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений
Гимнастика(16 часов) Подвижные игры(8 часов)				
25	Акробатические упражнения, состоящие из кувырков вперед, назад. Алга һәм артка мэтэлү кербән акробатик күнегүлөр.	28.10		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
26	Акробатические упражнения на спортивных снарядах: кувырок вперед, назад, стойки на удержание равновесия. Спорт снарядларында акробатик күнегүлөр: алга һәм артка мэтэлү, гүәдәне төз тоту.	06.11		
27	Подвижные игры, эстафеты с элементами лазания и перелазания Үрмәләү һәм сикереп чыгу элементлары кербән күнегүләрне хәрәкәтле уеннар.	07.11		Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
28	Акробатические упражнения. стойка на лопатках, кувырки вперед и назад; Требования к одежде, на занятиях по физической культуре в гимнастическом зале и на улице Акробатик күнегүлөр. Физик культура дәрәсләрендә киёмгә таләпләр.	11.11		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении
29	Акробатические комбинации. мост из положения лежа на спине. Польза	13.11		

	физических упражнений. Акробатик күнегүлөр: күпер ясау. Физик күнегүлөрнөң файдасы.			акробатических упражнений и комбинаций.
30	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар кeргән хәрәкәтле уеннар.	14.11		
31	Акробатические упражнения: стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Сравнения здорового и нездорового образа жизни. Акробатик күнегүлөр: аякны өскә күтәрeп калак сөягeндә тору, яткан хәлдә күпер ясау. Сәламәт һәм тәртипсез яшәү рәвешен чагыштыру.	18.11		Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
32	Акробатические упражнения. стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине. Здоровый образ жизни, положительное влияние знаний физических упражнений для здорового образа жизни Акробатик күнегүлөр: аякны өскә күтәрeп калак сөягeндә тору, яткан хәлдә күпер ясау. Белeп эшләнгән физик күнегүләрнeң сәламәт яшәү рәвешенә уңай йогынтысы.	20.11	23.11	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
33	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	21.11		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
34	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Наклон вперед. Акробатика нигезендәгe гомумүсеш күнегүләрe. Алга бөгелү.	25.11		
35	Упражнения на низкой гимнастической	27.11		Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.

	перекладине: висы, упоры. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Түбэн гимнастик өрлектә күнегүләр: асылынып тору, терәү.			Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
36	Подвижные игры с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	28.11		Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «Подвижная цель»
37	Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Гамәли характердагы гимнастик күнегүләр. Скакалка белән сикерү.	02.12		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».
38	Волейбол, подбрасывание мяча. Волейбол, туп ату.	04.12		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
39	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	05.12		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
40	Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Волейбол: туп ату, ыргыту, ташыру һәм алу.	09.12		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
41	Прыжки в длину. Оказание доврачебной помощи при легких травмах Озынлыкка сикерү. Жңиңелчә травмаларда беренче ярдәм күрсәтү.	11.12		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
42	Упражнения на низкой гимнастической	12.12		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со

	перекладине: висы, перемахи. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Формирование правильной осанки. Түбэн гимнастик өрлектө күнегүлөр: асылынып тору, болгау.			стандартными значениями. Измерять показатели физических качеств.
43	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Наклон вперед. Гомуми үсеш акробатик күнегүлөр. Алга бөгөлү.	16.12		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
44	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Оказание доврачебной помощи при легких травмах (ушибах, ссадинах, потёртостях и др.) Меры избегания несчастных случаев в повседневной жизни Акробатикага нигезлэнгән гомуми үсеш күнегүлөрө.	18.12		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
45	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле уеннар.	19.12		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
46	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Формирование представления о правилах правильного поведения, дыхания при выполнении физических упражнений	23.12		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартными значениями. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
47	Подвижные игры и эстафеты с элементами акробатики. Акробатик элементлар белән хәрәкәтле	08.01		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий

	уеннар.			из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
48	Общеразвивающие упражнения с основами акробатики. Акробатик элементлар кәргән гомум үстөрөлөшлө күнөгуләр.	09.01		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА. (18 часов) Подвижные игры (3 часа)				
49	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Упражнения лыжной подготовки. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Требования к одежде при занятиях лыжной подготовкой, температурный режим Куркынычсызлык кагыйдәләре. Чаңгы шуу күнөгуләр. Чаңгыда алмаш адым.	13.01		- техника безопасности при занятиях лыжной подготовкой. - одевание лыж. - передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.
50	Упражнения лыжной подготовки. Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Чаңгыда йөрү күнөгуләр. Таяксыз тауга менү һәм төшү.	15.01		- одевание лыж. - спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. - передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
51	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок. Таяксыз тауга менү һәм төшү.	16.01		-спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок - передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
52	Спуск и подъём на склоне в низкой стойке без палок.	20.01		- передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
53	Спуски в низкой стойке. Торможение способом «плуг». Положительное влияние здорового образа жизни на настроение и учебу	22.01		- спуски в низкой стойке. - торможение способом «плуг».
54	Спуски в низкой стойке. Торможение способом «плуг».	23.01		передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.
55	. Подъём ступающим шагом.	27.01		- подъём ступающим шагом

	Торможение способом «плуг». Правила поведения на спортивных школьных площадках во внеурочное время зимой			
56	. Передвижение на лыжах ступающим шагом Торможение способом «плуг». Правильное дыхание при ходьбе на лыжах	29.01		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
57	Передвижение на лыжах ступающим шагом Торможение способом «плуг». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	30.01		
58	Передвижение на лыжах ступающим шагом Торможение способом «плуг». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	03.02		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
59	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Как избежать опасности во время игр в зимний период	05.02		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
60	Совершенствование техники передвижения ступающим и скользящим шагом, высокая и низкая стойка на лыжах, повременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъём «лесенкой» Скользящий шаг	06.02		Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.
61	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. О правилах поведения при несчастных случаях на лыжне, оказание помощи пострадавшему	10.02		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
62	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом.	12.02		Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъёмов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъёмов.

	Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».			
63	Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	13.02		
64	Косые подъемы и спуски со склонов до 20°. Положительное влияние закаливания на организм человека.	17.02		
65	Прохождение дистанции 1000 метров. Меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями дома	19.02		-прохождение дистанции 1000 метров
66	Учет контрольного норматива: прохождение дистанции 1000 метров.	20.02		Учет контрольного норматива
67	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	24.03		Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.
68	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	26.03		Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты. Организуют подвижные игры во время прогулок.
69	Подвижные игры и эстафеты на лыжах	27.03		Игры на лыжах и без лыж на снегу. Эстафеты.
Лёгкая атлетика (25 часов) Подвижные игры (4 часа) Плавательные упражнения начального этапа обучения. (4 часа)				
70	Ведение мяча в движении шагом.	03.03		Осваивать технику передачи мяча в парах Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
71	Ведение мяча в движении шагом.	05.03		
72	Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами.	06.03		
73	Передача мяча в парах и ловля его стоя в разных положениях разными способами. Меры предупреждения опасности при занятиях физическими упражнениями.	10.03		
74	Метание и ловля мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом.	12.03		. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
75	Ведение мяча в движении шагом.	13.03		Осваивать технику передачи и ловли мяча, броска в кольцо.

76	Совершенствование техники высокого старта. Меры избегания несчастных случаев при занятиях физическими упражнениями.	17.03		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности
77	Техника передачи и ловли мяча, бросок в кольцо. Метание мяча на дальность. Правила поведения на игровых площадках во внеурочное время.	19.03		Осваивать технику передачи и ловли мяча, броска в кольцо. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
78	Подвижные игры с элементами баскетбола. Закаливание в повседневной жизни и его влияние на состояние человека.	20.03		
79.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту с прямого разбега	24.03		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенности выполнений физических упражнений.
80.	Преодоление полосы препятствий. Прыжки в высоту с прямого разбега. Соблюдение техники безопасности на уроках в спортивном зале.	07.04		
81.	Прыжки в высоту с прямого разбега. Закаливание.	09.04		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
82.	Подвижные игры с элементами преодоления полосы препятствий.	10.04		
83.	Метание малого мяча с разбега на дальность в неподвижную мишень. Правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту.	14.04		Описывать технику метания и ловли мяча
84.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	16.04		Описывать технику прыжков в высоту Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
85.	Прыжки в высоту способом «перешагивание»	17.04		
86.	Метание малого мяча с разбега на	21.04		Описывать технику метания и ловли мяча Осваивать универсальные умения

	Дальность Прыжки в длину с места Прыжки в высоту с прямого разбега. Влияние правильного дыхания при выполнении движений на самочувствие и работоспособность			по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики .
87.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	23.04		Описывать технику метания и ловли мяча
88.	Метание малого мяча в неподвижную мишень	24.04		Описывать технику метания и ловли мяча
89.	Прыжка в высоту с прямого разбега. Положительное влияние здорового образа жизни на успехи в жизни учащегося	28.04		Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью
90.	Метание мяча с места. Закаливание.	30.04		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
91.	Метание и ловля мяча. Стартовый разбег. Ведение мяча в движении шагом	05.05		Описывать технику метания и ловли мяча. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр
92.	Высокий старт.	07.05		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
93.	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	8.05		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
94.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Вхождение в воду и передвижение по дну бассейна.	12.05		Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде.

95.	Метание мяча на дальность. О мерах предупреждения опасности в парках, скверах. Правила безопасности на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн.	14.05		Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
96.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Упражнения в скольжении на груди и на спине. О закаливании организма.	15.05		Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде.
97.	Промежуточная аттестация. Зачет Учет контрольного норматива	19.05		Учет контрольного норматива
98.	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Погружение в воду и всплытие.	21.05		Осваивать плавание кролем на груди. Проявлять выносливость при проплывании учебной дистанции.
99.	Учет контрольного норматива: Бег 30 метров (мальчики).	22.05		Соблюдать правила поведения в воде. Объяснять технику разучиваемых действий. Осваивать технические действия в воде.
100.	Учет контрольного норматива по бегу 3х10 м тест по прыжкам в длину	26.05		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.
101	Плавательные упражнения начального этапа обучения. Упражнения в скольжении на груди и на спине.	28.05		Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
102.	Подвижные игры с элементами мини-футбола. Правила безопасности на водоемах, в лесу, при приеме солнечных ванн.	29.05		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Физическая культура. Учебник В. И. Лях Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» 2011г.
2. Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре.3 класс.- М.: ВАКО,2015.
3. Нормы ГТО

Интернет-ресурсы:

- Видео по плаванию/ Уроки плавания: <http://swim-video.ru/index/swimming-technique/uroki-plavaniya>
- Видеоуроки по легкой атлетике: <http://www.youtube.com/watch?v=WAX97LbQfYI>
- Я иду на урок физической культуры: <http://spo.1september.ru/urok/>
- Активные игры для детей: http://allforchildren.ru/games/active_index.php
- Спортивные игры для детей: <http://childish.fome.ru/main-3.html>
- Уроки гимнастики в начальной школе: <http://festival.1september.ru/articles/625569/>

