

**Комитет Администрации Змеиногорского района Алтайского края по образованию и делам молодёжи
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Барановская средняя общеобразовательная школа
Змеиногорского района Алтайского края**

Согласовано
МО учителей
_____ Жабина Т. Н.
Протокол № _____ **от**
« _____ **»** _____ **20** г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР МБОУ «Барановская СОШ»
_____ Риффель А.В.
« _____ **»** _____ **20**

Утверждаю
Директор
МБОУ «Барановская СОШ»
_____ А.Б. Бурау
Приказ № _____ **от**
« _____ **»** _____ **20** г.

**Рабочая программа по физической культуре
начального общего образования
для 3 класса**

Образовательная область: физическая культура

Срок реализации программы: 1 год

**Программу разработала:
Жабина Татьяна Николаевна,
учитель начальных классов**

**с. Барановка
2014**

Рабочая программа по физической культуре, 3 класс

«Начальная школа XXI века»

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе авторской программы Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С. Петрова «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) начального общего образования в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, федерального учебного плана, учебного плана ОУ.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физически разносторонне развитой личности, способной активно и целенаправленно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **основных задач**:

- формирование знаний о физической деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усвоения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей.
- Формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Практические задачи

Формирование:

- Интересы учащихся к занятиям физической культурой осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;
- Умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

- Позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой.
- Потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

- Первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

- Личностно ориентированные принципы – двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
- Культурно ориентированные принципы – целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения основами физической культуры.
- Деятельностно ориентированные принципы – двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.
- Принцип достаточности и сообразности, определяющий распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности.

- Принцип вариативности, лежащий в основе планирования учебного материала.

Программа рассчитана на 102 часа при 3 часовой нагрузке в неделю.

Программа обеспечена следующим учебно-методическим комплектом:

Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 3-4 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2012 г)

В авторскую программу изменения не внесены.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Результаты изучения курса «Физическая культура»

Личностные результаты

- 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 эстетических 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

- Овладение способностью принимать и сохранять 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 или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации 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, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными познавательными задачами и технологиями учебного предмета; 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 устной и письменной форм.
- 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.
- 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 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 меж предметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
- Умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека , о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации
- Овладение умениями организовать здоровьезберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия , подвижные игры.
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями физического развития (длиной, массой тела), показателями развития основных двигательных качеств.

К концу учебного года учащиеся должны:

называть, описывать и раскрывать:

- Роль и значение занятия 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 упражнениям, 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 гимнастики, физкультурминуток,
- Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики.
- Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах.
- Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр.
- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам.
- Организовывать и соблюдать правильный режим дня
- Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями.
- Измерять собственную массу и длину тела.
- Оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Содержание программы

Тема	Основное содержание по теме	Универсальные учебные действия
Раздел 1. Знания о физической культуре (4 ч)		
История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом
История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом
Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока
Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений
Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)		

Тема	Основное содержание по теме	Универсальные учебные действия
Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями
Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры
Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)		
Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела
Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя)	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств
Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)		
Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд)	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики

Тема	Основное содержание по теме	Универсальные учебные действия
	стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)	
Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	Выполнять физкультминутки в домашних условиях
Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки
Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения
Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

Тема	Основное содержание по теме	Универсальные учебные действия
	<p>левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)</p>	
Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89ч)		
Лёгкая атлетика (23 ч)	<p>Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»).</p> <p>Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)</p>	<p>Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м;</p> <p>преодолевать дистанцию 1 км на время;</p> <p>прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель</p>
Гимнастика с основами акробатики (23 ч)	<p>Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс,</p>	<p>Называть основные положения тела;</p> <p>выполнять строевые команды и упражнения;</p> <p>выполнять гимнастические</p>

Тема	Основное содержание по теме	Универсальные учебные действия
	стой!», «Вольно!»); передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.	и акробатические упражнения
Лыжная подготовка (19 ч)	Экипировка лыжника. Попеременный душажный ход. Подъём способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступани-ем на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Знать и выполнять правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке; проходить на лыжах дистанцию до 1 км на время
Подвижные и спортивные игры (24 ч)	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками

Календарно- тематическое планирование по физической культуре

3 класс

<i>№ n/n</i>	<i>Тема</i>	<i>кол. часов</i>	<i>оборудование</i>	<i>вид контроля</i>	<i>дата план</i>	<i>дата факт</i>
Раздел 1. Знание о физической культуре (4 ч)						
1	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1	компьютер, проектор, диски	текущий	04.09	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1	компьютер, проектор, диски	текущий	06.09	
3	Физическая культура народов разных стран	1	компьютер, проектор, диски	текущий	08.09	
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1		текущий	11.09	
Организация здорового образа жизни (3 ч)						
5	Правильное питание	1	компьютер, проектор, диски	текущий	13.09	
6	Правила личной гигиены	1	компьютер, проектор, диски	текущий	15.09	
7	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	1	компьютер, проектор, диски	текущий	18.09	
Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)						
8	Измерение длины и массы тела	1	весы, ростомер	текущий	20.09	
9	Оценка основных двигательных качеств	1		текущий	22.09	

Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)						
10	Разучивание физических упражнений для утренней гигиенической гимнастики	1		текущий	25.09	
11	Разучивание физических упражнений для физкультминуток			текущий	27.09	
12	Разучивание физических упражнений для профилактики нарушений осанки	1		текущий	02.10	
13	Разучивание упражнений для профилактики нарушений зрения Повторение комплексных упражнений для развития основных двигательных качеств	1		текущий	04.10	
Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)						
<i>Лёгкая атлетика (9ч.)</i>						
14	Правила по ТБ. Знакомство с разновидностями бега.	1		текущий	06.10	
15	Разучивание основных правил выполнения бега.	1		текущий	09.10	
16	Разучивание основных фаз бега.	1		текущий	11.10	
17	Разучивание беговых упражнений на короткие дистанции 10-30 м	1		текущий	13.10	
18	Разучивание беговых упражнений на выносливость до 1 км	1		текущий	16.10	
19	Разучивание беговых упражнений с высоким подниманием бедра	1		текущий	18.10	
20	Совершенствование беговых упражнений с ускорением	1		текущий	20.10	
21	Совершенствование бега с высокого старта	1		текущий	23.10	
22	Разучивание прыжковых упражнений в длину с места	1		текущий	25.10	

<i>Подвижные игры (3ч.)</i>						
23	Разучивание игр «Полёт птиц», «Выше земли».	1	мячи	текущий	27.10	
24	Разучивание игры «Радуга». Эстафеты.	1	мячи	текущий	30.10	
25	Разучивание игр «Двор - бол», «Кто вперед».	1	мячи	текущий	01.11	
<i>Лёгкая атлетика (5ч.)</i>						
26	Совершенствование бега с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м.	1		текущий	10.11	
27	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции 10-30 м	1		текущий	13.11	
28	Совершенствование бега на дистанцию 1 км на время.	1		текущий	15.11	
30	Закрепление беговых упражнений с ускорением	1		текущий	17.11	
31	Совершенствование бега с низкого старта	1		текущий	20.11	
<i>Подвижные игры (3ч.)</i>						
32	Разучивание игр «Прыгуны», «Прыжки по полоскам»,	1	Мячи, гимнастические палки, скакалки	текущий	22.11	
33	Разучивание игр «Удачный прыжок», «Пустое место».	1	Мячи, гимнастические палки, скакалки	текущий	24.11	
34	Разучивание игр «Перейди болото», «Паутина».	1	Мячи, гимнастические палки, скакалки	текущий	27.11	
<i>Лёгкая атлетика (5ч.)</i>						
35	Инструктаж по ТБ. Совершенствование техники выполнения метания малого мяча.	1	мячи	текущий	29.11	
36	Совершенствование метания малого мяча на дальность с места.	1	мячи	текущий	01.12	

37	Совершенствование метания малого мяча на дальность с разбега.	1	мячи	текущий	04.12	
38	Совершенствование метания малого мяча на дальность с места и разбега.	1	мячи	текущий	06.12	
39	Совершенствование метания малого мяча в цель.	1	мячи	текущий	08.12	
Подвижные игры (3ч.)						
40	Разучивание игр «Быстрее, выше, сильнее», «Брось дальше».	1	мячи, маты, кегли	текущий	11.12	
41	Разучивание игр «Меткость», «Догони мяч».	1	мячи, маты, кегли	текущий	13.12	
42	Разучивание игр «Ловишки», «Охотники и утки».	1	мячи, маты, кегли	текущий	15.12	
Гимнастика с основами акробатики (7ч)						
43	Разучивание строевых упражнений и строевых приёмов	1		текущий	18.12	
44	Разучивание строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в колонну	1		текущий	20.12	
45	Совершенствование строевых упражнений, построение в одну шеренгу и в колонну	1		текущий	22.12	
46	Разучивание строевых упражнений в две (три) шеренги и в колонны	1		текущий	25.12	
47	Совершенствование строевых упражнений в две (три) шеренги и в колонны	1		текущий	27.12	
48	Разучивание строевых упражнения, перестроение из одной шеренги в две	1		текущий	12.01	
49	Совершенствование строевых упражнений, перестроение из одной шеренги в две	1		текущий	15.01	
Лыжная подготовка (15 ч)						
50	Инструктаж по ТБ. Одежда и обувь для занятий на улице в зимний период.	1	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	17.01	

51	Выбор снаряжения для занятий на лыжах.	1	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	19.01	
52	Повторение способа переноски лыж.	1	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	22.01	
53	Разучивание попеременного двушажного хода.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	24.01	
54	Совершенствование попеременного двушажного хода.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	26.01	
55	Совершенствование попеременного двушажного хода.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	29.01	
56	Совершенствование попеременного двушажного хода.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	31.01	
57	Разучивание подъёма способом «лесенка» и «елочка».	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	02.02	
58	Совершенствование подъёма способом «лесенка» и «елочка».	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	05.02	
59	Совершенствование подъёма способом «лесенка» и «елочка».	1	лыжи детские с креплениями	текущий	07.02	

			палками			
60	Разучивание поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	09.02	
61	Совершенствование поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	12.02	
62	Совершенствование поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	14.02	
63	Разучивание спуска в основной стойке	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	16.02	
64	Совершенствование спуска в основной стойке	1	лыжи детские с креплениями палками	текущий	19.02	
Подвижные игры (3ч.)						
65	Разучивание игры «Сильный и быстрый».	1	мячи, обручи, флажки	текущий	21.02	
66	Разучивание игры «Кто быстрее».	1	мячи, обручи, флажки	текущий	26.02	
67	Разучивание игры «Соперники».	1	мячи, обручи, флажки	текущий	28.02	
Лыжная подготовка (4 ч.)						
68	Совершенствование подъёма способом «лесенка» и «елочка».	1	лыжи детские с креплениями и	текущий	02.03	

			палками			
69	Совершенствование подъёма способом «лесенка» и «елочка».	11	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	05.03	
70	Совершенствование спуска в основной стойке	1	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	07.03	
71	Совершенствование спуска в основной стойке	1	лыжи детские с креплениями и палками	текущий	09.03	
<i>Гимнастика с основами акробатики (16ч)</i>						
72	Совершенствование строевых упражнений и строевых приёмов. Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!»	1		текущий	12.03	
73	Совершенствование строевых упражнений и строевых приёмов. Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!»	1		текущий	14.03	
74	Разучивание строевых упражнений и строевых приёмов. «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»	1		текущий	16.03	
75	Совершенствование строевых упражнений и строевых приёмов. «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!»	1		текущий	19.03	
76	Совершенствование и разучивание строевых упражнений и строевых приёмов. «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!»	1		текущий	21.03	
77	Совершенствование строевых упражнений и строевых приёмов. «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!»	1		текущий	30.03	

78	Совершенствование строевых упражнений . «Класс, стой!», «Вольно!»	1		текущий	02.04	
79	Совершенствование строевых упражнений . «Класс, стой!», «Вольно!»	1		текущий	04.04	
80	Разучивание лазания по гимнастической стенке разными способами вправо и влево	1	стенка гимнастическая	текущий	06.04	
81	Разучивание лазания по гимнастической стенке приставными шагами	1	стенка гимнастическая	текущий	09.04	
82	Разучивание лазания по гимнастической стенке по диагонали	1	стенка гимнастическая	текущий	11.04	
83	Разучивание лазания по гимнастической стенке вверх и вниз через 1-2 перекладины.		стенка гимнастическая	текущий	13.04	
84	Разучивание лазания по канату.	1	канат	текущий	16.04	
85	Разучивание ползание по-пластунски.	1		текущий	18.04	
86	Разучивание кувырков вперёд, стойка на лопатках.	1	маты	текущий	20.04	
87	Разучивание упражнений с гимнастической палкой.	1	гимн. палки	текущий	23.04	
Спортивные игры (6ч.)						
88	Инструктаж по ТБ. Разучивание ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы	1	мячи	текущий	25.04	
89	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.				27.04	
90	Разучивание ударов внутренней частью подъёма стопы.	1	мячи	текущий	30.04	
91	Совершенствование ударов внутренней частью подъёма стопы.	1	мячи	текущий	02.05	

92	Разучивание остановки мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы				04.05	
93	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы				07.05	
<i>Лёгкая атлетика (4ч.)</i>						
94	Совершенствование беговых упражнений на короткие дистанции	1		текущий	11.05	
95	Совершенствование прыжков в длину с места	1		текущий	14.05	
96	Совершенствование прыжков в высоту способом «перешагивание»	1		текущий	16.05	
97	Совершенствование метания малого мяча	1	мячи	текущий	18.05	
<i>Спортивные игры(6ч)</i>						
98	Совершенствование ударов по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.	1	мячи	текущий	21.05	
99	Разучивание остановки мяча подошвой.	1	мячи	текущий	23.05	
100	Совершенствование остановки мяча подошвой.	1	мячи	текущий	25.05	
101	Разучивание ведение мяча носком ноги.	1	мячи	текущий	26.05	
102	Совершенствование ведение мяча носком ноги.	1	мячи	текущий	28.05	
103	Совершенствование остановки мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы	1	мячи	текущий	30.05	

Список используемой литературы:

- 1.Петрова Т.В., Копылова Ю.А., Полянская Н.В., Петров С.С. программа «Физическая культура» (М. : Вентана-Граф», 2012 г) ;
- 2.Петрова Т.В., Копылов Н.В., Полянская Н.В., Петров С.С. «Физическая культура» 3-4 класс учебник для общеобразовательных учреждений (М. : Вентана-Граф», 2012 г)