БОУ г, Омска

"Средняя общеобразовательная школа № 23"

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Согласовано»  Руководитель МО  Ф.И.О.  «02» сентября 2020года |  | «Утверждено»  Директор БОУ г.Омска «СОШ № 23»  Ф.И.О. Гриднева Е.А.  « » сентября 2020года  Приказ № -од |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

(наименование учебного предмета (курса)

**3**

(класс)

**2020-2021учебный год**

(период реализации программы)

**Васильева Н.В.**

**Высшая категория**

Ф.И.О. учителя (преподавателя), составившего рабочую учебную программу, категория

Составлена на основе примерной программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012).

2020

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – ФГОС НОО), Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Фундаментального ядра содержания общего образования, Примерных программ по учебным предметам начального общего образования, Планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с требованиями к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях («Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189) и авторской программы "Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов" (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

При организации образовательного процесса используется учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы: Лях В.И. "Мой друг – физкультура"- Москва, «Просвещение», 2013.

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• 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;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения — физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности. Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда. Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки,

стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

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

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы. Оценивание учащихся начинается во втором классе со второго полугодия. При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности. Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

**Общая характеристика учебного предмета.**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Учебный предмет "Физическая культура" входит в образовательную область "Физическая культура".

В Федеральном базисном учебном плане на изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится 3 часа в неделю, всего 405 часов: 2-й класс – 34 недели.

**Ценностные ориентиры содержания курса «Физическая культура».**

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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

• 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;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

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

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

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

**Результаты освоения учебного предмета «Физическая культура».**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для до­стижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными** результатами обучающихся являются:

• формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоцио­нально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными** результатами обучающихся являются:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметными** результатами обучающихся являются:

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик получит возможность научиться:***

* выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
* характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Ученик научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

***Ученик получит возможность научиться:***

* вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
* целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
* выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Ученик научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

***Ученик получит возможность научиться:***

* сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
* выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
* играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;
* выполнять передвижения на лыжах

***Планируемые предметные результаты изучения курса "Физическая культура" во 2 классе***

*Ученик научится:*

- соблюдать правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

- выполнять правила личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- выполнять игровые действия, играть по правилам.

- знать и иметь представление: правила поведения и технику безопасности при проведении игр; названия и правила изучаемых игр;

- уметь правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, броски.

-знать и иметь представление: понятий шеренга, колонна, ходьба, бег, темп, прыжок, метание, вертикальная цель, дистанция, старт, финиш, беговая дорожка; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря; иметь представление о физических качеств быстрота, выносливость, сила. Уметь прыгать в длину с места, выполнять с места метание малого мяча на меткость и дальность и бегать на короткие дистанции до 30 и 60 метров с максимальной скоростью.

*Ученик получит возможность научиться:*

- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Структура и содержание учебного предмета «Физическая культура».**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При     каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств.

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.

**Содержание курса**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.***Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.***История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.***Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.**Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длиныи массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполненияфизических упражнений.

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

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:*1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:*эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

*Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:*повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

***На материале лыжных гонок***

*Развитие координации:*перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:*передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

**Учебно - тематический план 1-4 классов (3 часа в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | |
| Класс | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| **1** | ***Базовая часть*** | 78 | 78 | 78 | 78 |
| 11.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* | | | |
| 11.2 | Подвижные игры | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 11.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 11.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 11.5 | Лыжная подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | ***Вариативная часть*** | 21 | 24 | 24 | 24 |
| 22.1 | Подвижные игры | 18 | 20 | 20 | 20 |
| 22.2 | Легкоатлетические упражнения | 3 | 4 | 4 | 4 |
|  | ИТОГО: | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Распределение программного материала по четвертям 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Вид программного материала** | **1 четверть** | **2**  **четверть** | **3 четверть** | **4**  **четверть** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 12 | - | - | 13 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | - | 18 | - | - |
| 4 | Лыжная подготовка | - | - | 21 | - |
| 5 | Подвижные игры | 15 | 3 | 9 | 11 |
| **Всего** | | **27** | **21** | **30** | **24** |

**Содержание тем учебного курса**

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание*малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

*На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Т е м а | Часы по плану | Характеристика видов деятельности учащихся |
| **Лёгкая атлетика.** | **12** | Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий  по ФК. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх изучаемые навыки.  Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.  Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств. |
| Правила безопасного поведения и техники безопасности. | 1 |
| Ходьба и бег | 2 |
| Челночный бег 3\*10 | 1 |
| Бег 30м | 1 |
| Прыжок в длину | 1 |
| Многоскоки. Метание мяча | 1 |
| Метание мяча. | 2 |
| Встречные эстафеты | 1 |
| Круговая эстафета | 1 |
| Бег 1000метров. | 1 |
| **Подвижные игры** | **15 часов** |
| Инструктаж по ТБ. Стойка игрока | 1 |
| Ловля и броски мяча | 1 |
| Ловля и передача мяча двумя руками от груди | 1 |
| Ловля и передача мяча | 2 |
| Ловля и передача мяча в движении | 1 |
| Ведение мяча. Ловля и передача мяча. | 1 |
| Броски в цель | 1 |
|  | 4 |
| Броски в кольцо | 2 |
| Эстафеты | 1 |
|  |  |
| **Гимнастика.** | **18** | Объясняют названия и назначения гимнастических снарядов. Руководствуются правилами безопасности. Осваивают комплексы утренней зарядки и ЛФК, технику упражнений в лазании и перелезании, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, опорных прыжков, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают состав и содержание ОРУ с предметами и без них, технику гимнастических упражнений, в лазании и перелезании, опорных прыжков, на гимнастическом бревне и скамейке, танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их  исправлении. Различают строевые команды и точно выполняют строевые приемы. |
| Инструктаж по т/б. | 1 |
| Кувырок вперед | 2 |
| Стойка на лопатках согнув ноги. | 1 |
| Из стойки на лопатках перекат вперёд. | 1 |
| Акробатические комбинации. | 2 |
| Упражнения на равновесие | 2 |
| Упражнения в висах | 2 |
| Упражнения в упорах | 2 |
| Комплекс аэробики | 1 |
| Прыжки со скакалкой | 1 |
| Прыжки со скакалкой. Лазание и перелезание | 1 |
| Лазанье и перелезание. | 1 |
| Эстафеты | 1 |
| **Подвижные игры** | **3** | Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к передвижению на лыжах.  Описывают технику передвижения на лыжах.  Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.  Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.  Закрепляют в играх изучаемые навыки.  Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.  Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.  Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками во время совместной игровой деятельности.  Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей и физических качеств.  Используют подвижные игры для активного отдыха.  Усваивают основные понятия и термины в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. Описывают технику выполнения ходьбы и бега, прыжков и метаний. Осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.  Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге и метаниях. Применяют вариативные упражнения в ходьбе и беге для развития координационных и скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы и бега, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдая правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по ФК. Применяют прыжковые упражнения для  развития скоростно-силовых и координационных способностей.  Закрепляют в играх изучаемые навыки. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. |
| Инструктаж ПТБ | 1 |
| Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | 1 |
| Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | 1 |
| **Лыжная подготовка** | **21** |
| Техника безопасности при занятии на лыжах. Повороты, передвижения | 2 |
| Ступающий шаг | 2 |
| Скользящий шаг | 4 |
| Попеременный двухшажный ход. | 4 |
| Подъём лесенкой | 2 |
| Торможение «плугом». | 2 |
| Спуск в основной стойке. | 2 |
| Прохождение дистанции | 3 |
| **Подвижные игры** | **20** |
| Ловля и передача мяча | 2 |
| Ведение мяча | 1 |
| Ведение мяча с изменением направления | 1 |
| Броски мяча | 3 |
| перемещение, броски, передачи. | 2 |
| Передачи мяча | 1 |
| Передачи мяча через сетку | 2 |
| Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | 1 |
| Подвижная игра «Пионербол» | 1 |
| Передача, ведение, броски мяча | 1 |
| Ведение мяча в движении | 2 |
| Передача мяча после ведения | 1 |
| Подвижные игры с мячом | 1 |
| Подвижные игры | 1 |
| **Легкая атлетика** | **13** |
| Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | 1 |
| Прыжок в длину с места. | 1 |
| Броски набивного мяча | 1 |
| Прыжок в длину в шаге | 1 |
| Наклон вперед на результат. | 1 |
| Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | 1 |
| Метание мяча | 2 |
| Бег 30 метров. | 1 |
| Челночный бег 3х10м. | 1 |
| Бег 1000м. | 1 |
| Метание мяча на дальность. | 1 |
| Развитие координационных способностей. | 1 |

**Планируемые результаты изучения учебного предмета.**

По освоению содержания программы по физической культуре учащиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (низкой перекладине, на гимнастическом бревне, на канате);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| 1. | ***Основная литература для  учителя*** |  |
| 1.1. | Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010 | **Д** |
| 1.2. | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012. | **Д** |
| 1.3. | Лях В.И. Мой друг – физкультура.  Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013. | **К** |
| 1.4. | Рабочая программа по физической культуре | **Д** |
| 1.5 | Асмолов А.Г Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М. Педагогика, 2009 | **Д** |
| 1.6 | Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 ( в ред. От 27.12.2009). | **Д** |
| 1.7 | Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования/Под ред. А.М. Кондакова , А.А.Кузнецова. М.: Просвещение,2008. | **Д** |
| 1.8 | Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Авт. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. (Электронный документ). | **Д** |
| 1.9 | Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Электронный документ). | **Д** |
| 1.10 | Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( СанПин 2.4.2.2621-10). | **Д** |
| 1.11 | Приказ министерства и образования науки РФ от 24.11.2011 №МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием необходимым для реализции ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся. | **Д** |
| 1.12 | Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М.: Просвещение,2011. | **Д** |
| 1.13 | Приоритетный национальный проект «Образование» :(Электронный документ) | **Д** |
| 1.14 | Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (Электронный документ) | **Д** |
| 1.15 | Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг(Электронный документ) | **Д** |
| 1.16 | формировани универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли. Система заданий. Пособие для учителя./ Под ред. А.Г.Асмолова. .М.: Просвещение, 2010. | **Д** |
| 1.17 | Фундаментальное ядро содержания общего образования /Под ред. В.В.Козлова. М.: Просвещение, 2011 | **Д** |
| 2. | ***Дополнительная литература для учителя*** | **Д** |
| 2.1. | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура» | **Д** |
| **2.2.** | Елизарова Е.М. Физическая культура 2-4 классы: уроки двигательной активности. "Учитель", 2014 | **Д** |
| **2.3.** | Хайрутдинов Р. Р. Физическая культура. 1 класс: технологические карты уроков по учебнику В. И. Ляха. "Учитель", 2013 | **Д** |
| **2.4.** | Школьникова  Н.В.,  Тарасова  М.В.  Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы.  Издательство «Первое сентября» 2012 г. | **Д** |
| **2.5.** | Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя, Москва, 2013 | **Д** |
| **2.6.** | Патрикеев А. Ю.Поурочные разработки по физкультуре  1-4  класс, Москва «Вако» 2013 | **Д** |
| **2.7** | Асмолов А.Г. Как будем жить дальше7 Социальные эффекты образовательной политики /\Лидеры образования.2007.№7. | **Д** |
| **2.8** | Асмолов А.Г. Стратегия социокультурной модернизации образования: на пути преодоления кризиса идентичности и построения гражданского общества //Вопросы образования.2008.№1. | **Д** |
| **2.9** | Асмолов А.Г., СеменовА.Л.Российская школа и новые информационные технологии: взгляд в следующее тысячилетие.М.:НексПринт,2010. | **Д** |
| **2.10** | Дистанционные образовательные технологии: проектирование и реализация учебных курсов /Под общей редакцией М.Б.Лебедевой.СПб.: БХВ-Петербург,2010. | **Д** |
| **2.11** | Жильцова О.А. Организация исследовательской и проектной деятельности школников: дистанционная поддержка педагогических инноваций при подготовке школьников к деятельности в сфер наук и высоих технологий. М.:Просвещение,2007. | **Д** |
| **2.12** | Журналы «Стандарты и мониторинг образования,2011-2012. | **Д** |
| **2.13** | Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам». (Электронный документ) | **Д** |
| **2.14** | «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов».(Электронный документ) | **Д** |
| **2.15** | «Каталог электронных образовательных ресурсов Федерального центра».(Электронный документ) | **Д** |
| **2.16** | «Образовательные ресурсы сети Интернет»(Электронный документ) | **Д** |
| **2.17** | «Сеть творческих учителей».(Электронный документ) | **Д** |
| **2.18** | «Федеральный государственный образовательный стандарт».Электронный документ) | **Д** |
| **2.19** | Сайт Министерства образования и науки РФ:(Электронный документ) | **Д** |
| **2.20** | Сайт ФГУ «Государственный научно- исследовательский институт информационных технологий и телекоммуникаций(Электронный документ) | **Д** |
| **3.** | ***Дополнительная литература для обучающихся*** |  |
| **3.1.** | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению. | **Д** |
| **4.** | ***Технические средства обучения*** |  |
| 4.1. | Музыкальный центр | Д |
| 4.2. | Персональный компьютер | Д |
| ***5.*** | ***Учебно-практическое оборудование*** |  |
| 5.1. | Мост гимнастический | П |
| 5.2. | Козел гимнастический | П |
| 5.3. | Канат для лазанья | П |
| 5.4. | Перекладина гимнастическая | П |
| 5.5. | Стенка гимнастическая | П |
| 5.6. | Скамейка гимнастическая | Ф |
| 5.7. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания) | П |
| 5.8. | Мячи:  набивные весом 1 кг, малый  мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | Ф |
| 5.9. | Палка гимнастическая | П |
| 5.10. | Скакалка детская | К |
| 5.11. | Мат гимнастический | П |
| 5.12. | Гимнастический подкидной мостик | Д |
| 5.13. | Кегли | К |
| 5.14. | Обруч гимнастический | Д |
| 5.15. | Щит баскетбольный тренировочный | Д |
| 5.16. | Сетка волейбольная | Д |
| 5.17. | Аптечка | Д |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);  
**К** – полный комплект (для каждого ученика);  
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);  
**П** – комплект

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Дата** | | | **Тема**  **урока** | **Элементы содержания** | **Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)** | |
| **план** | **факт** | |
| ***Легкая атлетика (12 часов)***  **Планируемые личностные результаты:**   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). * Объяснять самому себе:   что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),  что я хочу (цели, мотивы),  что я могу (результаты)  **Регулятивные УУД:**   * Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. * Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. * В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.   Познавательные УУД:   * Относить объекты к известным понятиям. * Делать выводы на основе обобщения знаний.   Коммуникативные УУД:   * Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. * Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы. | | | | | | | | |
| 1  (1) | 1 неделя |  | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника. | Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений. | |
| 2  (2) |  |  | Ходьба и бег | | Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 – 40 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Воробьи и вороны». | Уметь демонстрировать темп бега  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами | |
| 3  (3) |  |  | Ходьба и бег. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости. П/игра «Перемена мест». | Осваивать универсальные  умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.  Уметь демонстрировать технику высокого старта | |
| 4  (4) | 2 неделя |  | Челночный бег 3х10 | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Челночный бег 3х10м | Уметь демонстрировать физические кондиции | |
| 5  (5) |  |  | Бег 30 метров. | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег. до 40 м. Бег 30 метров – на результат. П/и: «Два капитана». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | |
| 6  (6) |  |  | Прыжок в длину | | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений | |
| 7  (7) | 3 неделя |  | Многоскоки. Метание мяча | | ОРУ с теннисным мячом комплекс. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 2 кг. в парах, правой, левой, обеими руками из различных И. П. | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.  Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |
| 8  (8) |  |  | Метание мяча | | Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега. | Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие. | |
| 9  (9) |  |  | Метание мяча | | Метание в горизонтальную цель (1,5 х 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. П/и «Делай наоборот» | Проявлять качества силы,  быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом. | |
| 10  (10) | 4 неделя |  | Встречные эстафеты | | Встречные эстафеты | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | |
| 11  (11) |  |  | Круговая эстафета | | Соревнования круговая эстафета  Наклон вперед на результат | оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и  способы их устранения. | |
| 12  (12) |  |  | Бег 1000метров. | | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе.  ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м. без учета времени | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | |
| **Подвижные игры (15 часов)**  **Планируемые личностные результаты:**   * Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,   не допускать их оскорбления, высмеивания.   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). * Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)   **Регулятивные УУД:**   * Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. * Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.   Познавательные УУД:   * Относить объекты к известным понятиям. * Делать выводы на основе обобщения знаний.   Коммуникативные УУД:   * Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. * Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). * Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | | | | |
| 13  (1) | 5 неделя |  | | Инструктаж по ТБ подвижными и спортивными играми. Стойка игрока. | Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча); | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр. | |
| 14  (2) |  |  | | Ловля и броски мяча | Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча индивидуально стоя на месте. "Школа мяча" | Осваиватьтехнические действия из спортивных игр. | |
| 15  (3) |  |  | | Ловля и передача мяча двумя руками от груди | Ходьба, бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча  Эстафеты с мячами.  Игра «Вызов номеров» | Уметь демонстрировать технику ранее изученных  упражнений. Моделироватьтехнические  действия в игровой деятельности. | |
| 16  (4) | 6 неделя |  | | Ловля и передача мяча | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в парах.  Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу  Игра «Охотники и утки». | Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействоватьв парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| 17  (5) |  |  | | Ловля и передача мяча в движении | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в парах в движении  Игра «Два огня». | Уметь выполнять ведение мяча на месте. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 18  (6) |  |  | | Ловля и передача мяча | Ходьба и бег с заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ловля и передача мяча в парах в движении  Игра «Мяч водящему». | Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук | |
| 19  (7) | 7 неделя |  | | Ловля и передача мяча. Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте. | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры. | |
| 20  (8) |  |  | | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди. | Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу | |
| 21  (9) |  |  | | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе  Игра "Играй, играй, мяч не теряй" | Уметь выполнять броски мяча | |
| 22  (10) | 8 неделя |  | | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ типа утренней зарядки.  Ведение мяча на месте.  Бросок набивного мяча от груди.  Игра « Кто дальше бросит» | Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке | |
| 23  (11) |  |  | | Ведение мяча | Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.  Ходьба и бег с игровыми заданиями.  ОРУ с мячами.  Ведение мяча на месте.  Ведение мяча в ходьбе  Наклон вперед на результат. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | |
| 24  (12) |  |  | | Броски в цель | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Броски в цель  Игра "Играй, играй, мяч не теряй" | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. | |
| 25  (13) | 9 неделя |  | | Броски в кольцо | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки. П/и «Мяч водящему». | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| 26  (14) |  |  | | Броски в кольцо | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Броски мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Мяч в корзину». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | |
| 27  (15) |  |  | | Эстафеты | Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров» | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | |
| ***2я четверть***  ***Гимнастика (18 часов)***  **Планируемые личностные результаты:**   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). * Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе   уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,  не допускать их оскорбления, высмеивания.  **Регулятивные УУД:**   * Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. * Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. * Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем * В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.   Познавательные УУД:   * Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. * Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей. * Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)   Коммуникативные УУД:   * Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. * Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). * Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | | | | |
| 28  (1) | 10 неделя |  | | Правила безопасного поведения и техники безопасности. | Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость. | Знать и уметь определять разновидности физических упражнений;  Уметь выделять признаки правильной осанки  Соблюдать правила техники безопасности. | |
| 29  (2) |  |  | | Кувырок вперёд | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок в сторону  Стойка на лопатках согнув ноги. Группировка. Кувырки вперёд. | Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений  Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения.  Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр | |
| 30  (3) |  |  | | Кувырок вперёд | ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперёд в группировке. П/и. | Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ;  Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами | |
| 31  (4) | 11 неделя |  | | Стойка на лопатках согнув ноги. | ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения на пресс. | Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ;  Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами | |
| 32  (5) |  |  | | Из стойки на лопатках перекат вперёд. | ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперёд в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперёд. | Осваивать технику акробатических упражнений;  Описывать технику акробатических упражнений; | |
| 33  (6) |  |  | | Акробатические комбинации. | ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и. | Осваивать технику акробатических упражнений;  Описывать технику акробатических упражнений;  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств;  Проявлять качества силы, координации и выносливости | |
| 34  (7) | 12 неделя |  | | Акробатические комбинации | Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. | Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики;  Демонстрировать отдельные акробатические элементы | |
| 35  (8) |  |  | | Упражнения на равновесие | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90˚ стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и. | Уметь составлять комплекс утренней гимнастики.  Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики | |
| 36  (9) |  |  | | Упражнения на равновесие | Комбинация упражнений на гимнастической скамейке | Характеризовать равновесие как физическое качество человека;  Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении;  Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений.  Уметь преодолевать полосу препятствий.  Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия | |
| 37  (10) | 13 неделя |  | | Упражнения в висах. | ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине | |
| 38  (11) |  |  | | Упражнения в упорах. | ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из виса лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине | |
| 39  (12) |  |  | | Комплекс аэробики. | СУ. Дыхательная гимнастика. Комплекс аэробики.  Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.  Прыжки со скакалкой | Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики. | |
| 40  (13) | 14 неделя |  | | Упражнения в упорах. | Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Опорный прыжок – козел (конь) – высота 80 (90см) – вскок в упор присев и соскок взмахом рук. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. П/и. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка  Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине | |
| 41  (14) |  |  | | Упражнения в висах. | Комплекс аэробики, СУ. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат. П/и. | Описывать технику выполнения опорного прыжка | |
| 42  (15) |  |  | | Прыжки со скакалкой. | Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных и. п.. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/и. | Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка | |
| 43  (16) | 15 неделя |  | | Прыжки со скакалкой. Лазанье и перелезание. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания;  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр | |
| 44  (17) |  |  | | Лазанье и перелезание. | Лазание и перелезание. | Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания;  Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;  Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр | |
| 45  (18) |  |  | | Эстафеты | ОРУ. Эстафеты с элементами акробатики. | Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; | |
| **Подвижные игры 3 часа**  **Планируемые личностные результаты:**   * Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,   не допускать их оскорбления, высмеивания.   * Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание) * **Регулятивные УУД:** * Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. * Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.   Познавательные УУД:   * Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг. * Относить объекты к известным понятиям. * Делать выводы на основе обобщения знаний.   Коммуникативные УУД:   * Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. * Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). * Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться | | | | | | | | |
| 46  (1) | 16 неделя |  | | Инструктаж ПТБ на уроках с подвижными играм | Инструктаж ПТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Волк во рву» | Соблюдать дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. | |
| 47  (2) |  |  | | Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | Подвижная игра: «Передал мяч садись», «Метко в цель». | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| 48  (3) |  |  | | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | Подвижная игра: «Удочка», «Охотники и утки» | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | |
| **3я четверть**  **Лыжная подготовка (21 час)**  **Планируемые личностные результаты:**  • Объяснять самому себе:  – что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),  – что я хочу (цели, мотивы),  –что я могу (резуль-таты)  • Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).   * не допускать их оскорбления, высмеивания.   **Регулятивные УУД:**   * Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения. * Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. * Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем * Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя   Познавательные УУД:   * Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ. * Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей. * Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.) * Делать выводы на основе обобщения знаний. * Относить объекты к известным понятиям.   Коммуникативные УУД:   * Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ. * Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы * Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. | | | | | | | | |
| 49-50  (1-2) | 17 неделя |  | | Правила безопасного поведения и техники безопасности.  Повороты, передвижения | Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. П/и. | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.  Знать требования инструкций. | |
| 51-52  (3-4) |  |  | | Ступающий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Повороты на месте вокруг носков лыж.  Подъём на склон лесенкой. | Осваивать технику поворотов и подъемов. | |
| 53-54  (5-6) | 18 неделя |  | | Скользящий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах | |
| 55-56  (7-8) | 19 неделя |  | | Скользящий шаг | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение ступающим и скользящим шагом | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | |
| 57-58  (9-10) |  |  | | Попеременный двухшажный ход. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение ступающим шагом. Торможение плугом. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | |
| 59-60  (11-12) | 20 неделя |  | | Попеременный двухшажный ход. | ОРУ в движении. Переноска лыж на плече. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | |
| 61-62  (13-14) | 21 неделя |  | | Подъем «лесенкой». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем «лесенкой». | Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.  Уметь демонстрировать физические кондиции | |
| 63-64  (15-16) |  |  | | Торможение «плугом». | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом с палками. Торможение «плугом». | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов | |
| 65-66  (17-18) | 22 неделя |  | | Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Спуск в основной стойке. Подъём ступающим шагом. Прохождение дистанции 1км | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | |
| 67-68-69  (19-20-21) | 23 неделя |  | | Прохождение дистанции | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Передвижение на лыжах до 2км. | Выявлятьхарактерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | |
| **Подвижные игры**  **(20часов)**  **Планируемые личностные результаты:**   * Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,   не допускать их оскорбления, высмеивания.   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). * Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание) * **Регулятивные УУД:** * Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. * Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. * планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; * Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.   Познавательные УУД:   * Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг. * Относить объекты к известным понятиям. * Делать выводы на основе обобщения знаний.   Коммуникативные УУД:   * Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения. * Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). * Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 70  (1) | 24 неделя |  | Ловля, передача мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | 71  (2) |  |  | Ловля, передача мяча | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | | 72  (3) |  |  | Ведение мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | | 73  (4) | 25 неделя |  | Ведение мяча с изменением направления и скорости движения | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Гонка мячей по кругу». | Излагать правила и условия проведения подвижных игр | | 74  (5) |  |  | Броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | 75  (6) |  |  | Броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | 76  (7) | 26 неделя |  | Броски мяча | ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч». | Уметь владеть мячом в игре баскетбол. | | 77  (8) |  |  | перемещение, броски, передачи. | Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | | 78  (9) |  |  | перемещение, броски, передачи. | Эстафеты с элементами баскетбола | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. | | | | | | | |
|  | | | | | | |
| 79  (10) | 27 неделя |  | Передачи мяча | | ОРУ. перемещение, броски, передачи. Игра "Передал, садись". Развитие координационных способностей. | Соблюдать дисциплину иправила техники безопасности во время подвижных игр. |
| 80  (11) |  |  | Передачи мяча через сетку | | ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра | Приниматьадекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| 81  (12) |  |  | Передачи мяча через сетку | | ОРУ. Игра "Кто быстрее?" Игра | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| 82  (13) | 28 неделя |  | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | | Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр |
| 83  (14) |  |  | Подвижная игра «Пионербол» | | Подвижная игра «Пионербол» | Осваивать технические действия из спортивных игр. |
| 84  (15) |  |  | Передача, ведение, броски мяча | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом». | Развивать физические качества. |
| 85  (16) | 29 неделя |  | Ведение мяча в движении | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой; | Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. |
| 86  (17) |  |  | Ведение мяча в движении | | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой; | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. |
| 87  (18) |  |  | Передача мяча после ведения | | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение мяча - передача. Эстафеты. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. |
| 88  (19) | 30 неделя |  | Подвижные игры с мячом | | Подвижные игры "Антивышибалы", "Охотники и утки" | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 89  (20) |  |  | Подвижные игры | | Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию детей. | Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| **Легкая атлетика** (13часов)  **Планируемые личностные результаты:**   * Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей). * Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках * Объяснять самому себе:   что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),  что я хочу (цели, мотивы),  что я могу (резуль-таты)  **Регулятивные УУД:**   * Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. * Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем. * В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.   Познавательные УУД:   * Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников. * Относить объекты к известным понятиям. * Делать выводы на основе обобщения знаний.   Коммуникативные УУД:   * Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.   Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы. | | | | | | | | |
| 90  (1) | 30 неделя |  | | Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге. | Знать требования инструкций.  Устный опрос | |
| 91  (2) | 31 неделя |  | | Прыжок в длину с места. | Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места | |
| 92  (3) |  |  | | Броски набивного мяча | Строевые упражнения повторение 2 четверть.  Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах  Челночный бег. 3 по 10  Броски набивного мяча в цель. | Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега. | |
| 93  (4) |  |  | | Прыжок в длину в шаге | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги. | |
| 94  (5) | 32 неделя |  | | Наклон вперед на результат. | Организация двигательного режима в течение дня.  Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин.  ОРУ со скакалкой.  Наклон вперед.  Ведение мяча бегом с игровыми заданиями. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | |
| 95  (6) |  |  | | Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.  ОРУ со скакалкой.  Прыжки в длину с места на результат  Прыжки в высоту с 4-5 шагов.  Игра «Зайцы в огороде» | Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега. | |
| 96  (7) |  |  | | Метание мяча | . Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат. | Уметь демонстрировать темп бега | |
| 97  (8) | 33 неделя |  | | Метание мяча | Ходьба, бег с изменением направления.  ОРУ в движении.  Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.  Продтягивание  Игра «Русская лапта» | Уметь демонстрировать технику высокого старта | |
| 98  (9) |  |  | | Бег 30 метров. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Два капитана» | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | |
| 99  (10) |  |  | | Челночный бег 3х10м. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м.  Челночный бег – на результат. П/игра «При повторении – беги». | Уметь демонстрировать физические кондиции | |
| 100  (11) | 34 неделя |  | | Бег 1000м. | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах. Учебная игра. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | |
| 101  (12) |  |  | | Метание мяча на дальность. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У). | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | |
| 102  (13) |  |  | | Развитие координационных способностей. | ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние. | Уметь демонстрировать финальное усилие. | |

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочии программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010