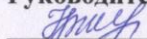




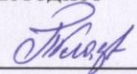
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
Иловлинская средняя общеобразовательная школа №2

Рассмотрено на заседании МО  
учителей начальных классов  
Руководитель МО

 /Улискова Н.В./


Протокол № 1 от 28.08.2020

Согласовано  
Методист

 /Глазкова Т.П./

Дата 28.08.2020г.

Утверждено  
Директор МБОУ ИСОШ №2

 /Канищева В.И./

Дата 28.08.2020г.



*Справка № 258 от 28.08.2020г.*

Рабочая программа учебного курса  
по **физической культуре**  
для обучающихся **3 б** класса

учителя начальных классов  
первой квалификационной категории  
**Васечкиной Раисы Игоревны**

Иловля 2020 год

## Пояснительная записка

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана для 3 класса в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009), планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. соответствует учебному плану МБОУ Иловлинской СОШ №2 р/п Иловля Иловлинского муниципального района Волгоградской области.

Количество часов по учебному плану на выполнение рабочей программы по физкультуре составляет 102 часа, 3 часа в неделю. Введение дополнительного часа физкультуры продиктовано необходимостью изменения физической подготовки детей в школе. В связи с тем, что по календарному учебному графику на 2020-2021 уч. г. каникулы и праздничные дни 23 февраля, 8 марта, 3 мая, 10 мая выпадают на рабочие дни, календарно-тематическое планирование рассчитано на 98 часов. Программу курса планируется выполнить в полном объёме за счёт резервных уроков.

### Общая характеристика

Генеральная цель физкультурного образования – ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира. Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психологических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психологической природы.

**Общая цель обучения** предмету «Физическая культура» в 3 классе – формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета в 3 классе реализует познавательную и социокультурную цели.

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

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

### Задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

#### **Цель:**

- формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности;
- формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре;
- формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с программой образовательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;
- на обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями.

Программа ориентирована на создание у школьников основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. В программе выстроена система учебных занятий и педагогических средств, с помощью которых формируются универсальные учебные действия.

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

- Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, формирование ценностей многонационального российского общества;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

### **Предметные результаты:**

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

### **Ценностные ориентиры содержания**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

#### **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. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой). При организации целостного образовательного процесса в начальной школе 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».

#### **Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Основное содержание учебного курса**

### **Раздел 1. Знания о физической культуре (6 ч)**

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями. Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

### **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)**

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

### **Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью (3 ч)**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

### **Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность (6 ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

### **Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность (84 ч)**

Строевые упражнения и строевые приёмы.

*Легкая атлетика.* (29ч) Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

*Гимнастика с основами акробатики.* (27 ч) Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры;

акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

*Подвижные игры.* (22 ч) На свежем воздухе и в помещении, спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол).

#### **Формы контроля.**

В целях систематического контроля над уровнем знаний, умений и навыков учащихся предлагаются:

- учёт
- самостоятельное выполнение
- проверка домашнего задания
- опрос;

- наблюдение;
- тестирование;
- практическое

К концу обучения в 3 классе ученик **научится:**

**Называть, описывать и раскрывать:**

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;
- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультурных минуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
  
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
  - организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
  - измерять собственные массу и длину тела;
  - оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет**



№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение(тест)	уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	6.8	6.7-5.7 11,2	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		Бег 60м	11.8	5.3	10.8	12.2	11.4	10.8
		Бег 1000 м (мин.с)	6.0		5.0	7.0	6.3	6.0
2	Координационные	Челночный бег 3x10	10.2	9.9-9.3	8.8	10.8	10.3-9.7	9.3
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	120	130-150	175	110	135-150	160
4	Выносливость	6-минутный бег	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) на низкой перекладине (девочки)	1	3-4	5	3	7-11	16

Система

оценки

#### достижений учащихся.

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

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

*По основам знаний.*

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

*По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).*

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

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

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

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

Текущий учёт является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка выставляется в баллах, по текущим оценкам производится аттестация учащихся за четверть. Итоговая аттестация производится на основании четвертных оценок.

#### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Элементы содержания	Количество часов	дата	Планируемые результаты		
						Предметные	УУД Метапредметные	Личностные
1	<b>Раздел 1. Знание о физической культуре (6 ч)</b>	Основы знаний по физической культуре. Правила по технике безопасности на уроке. История физической культуры.	Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Подвижная игра «Два мороза».	1	01.09	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом	1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
2		История физической культуры в Европе в Средние века.	Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры Подвижная игра «Вызов номера»	1	03.09	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века;	2) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной	

№ п/п	Наименование разделов	Тема урока	Элементы содержание	Количество часов	дата	Планируемые результаты		
						Предметные	УУД Метапредметные	Личностные
		Связь физической культуры с военной деятельностью				понимать связь между военной деятельностью и спортом	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей	
3-4		Физическая культура народов разных стран	Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии Подвижная игра «Горелки».	2	07.09 08.09	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока	3) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.	
5		Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Подвижная игра «Пятнашки».	1	10.09	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений	4) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;	

6		Основные двигательные качества человека	Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Подвижная игра «Горелки».	1	14.09	Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека	5) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
7-8	<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3ч)</b>	Правильное питание	Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	2	15.09 17.09	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями	6) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
9		Правила личной гигиены	Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов Подвижная игра «Пятнашки»	1	21.09	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов;	7) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
10-11	<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием физической подготовленностью</b>	Измерение длины и массы тела	Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	2	22.09 24.09	Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела	8) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

12	<b>(3ч)</b>	Оценка основных двигательных качеств	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперед из положения стоя)	1	28.09	Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать свои показатели длины и массы теланаблюдать уровень развития своих двигательных качеств	9) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
13	<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (6ч)</b>	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперед стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Подвижная игра «Попади в мяч»	1	29.09	Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики	10) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
14		Физические упражнения для физкультминуток	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях»	1	01.10	Выполнять физкультминутки в домашних условиях	11) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
15		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)	1	05.10	Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки	12) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии

16		Упражнения для профилактики нарушений зрения	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	1	06.10	Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения	13)Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.
17-18		Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе;	2	08.10 12.10	Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	14) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 15) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
19	<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (82ч)</b>  <i>Легкая атлетика (29ч)</i>	Занимаемся бегом. Как нужно правильно бежать	Равномерный бег (3 мин.).чередование ходьбы и бега	1	13.10	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию	1)Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. 2)Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха/; 3)Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
20-21		Беговые упражнения на короткие дистанции	Равномерный бег (4 мин.).чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Горелки».	2	15.10 19.10		
22		Бег на короткие дистанции. (10 м)	Равномерный бег (5 мин.).чередование ходьбы и бега Подвижная игра «Третий	1	20.10		

			лишний». Понятие «короткая дистанция».			до 10 м	4) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
23		Бег с равномерной скоростью.	Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1	22.10		
24		Бег на короткие дистанции. (60 м)	Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1	26.10		
25		Бег с изменением направления	Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	1	27.10		
26		Бег на выносливость (до 1 км)	Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча	1	29.10	Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м	1) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 2) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 3) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 4) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;
27		Бег с высоким подниманием бедра	. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты.	1	09.11		
28		Высокий, низкий старт	Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч»	1	10.11		
29		Бег с ускорением	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты.	1	12.11		
30		Бег с равномерной скоростью	Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Подвижная игра «Горелки».	1	16.11		
31		Челночный бег (3 по 10).	Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Горелки».	1	17.11		

32		Метание малого мяча. Способы держания мяча.	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания.	1	19.11	<p>Регулярно вести дневник самоконтроля;</p> <p>понимать необходимость развития основных двигательных качеств;</p> <p>самостоятельно тестировать свои двигательные качества;</p> <p>наблюдать свои показатели длины и массы</p>	<p>5) Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;</p> <p>6) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;</p> <p>7) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;</p> <p>8) Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известным понятиям;</p> <p>9) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p>
33		Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	1	23.11		
34		Метание малого мяча. Фазы метания мяча	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств	1	24.11		
35		Метание малого мяча на дальность	Метание малого мяча в цель (2x2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	1	26.11		
36		Прыгаем .Прыжковые упражнения.	Прыжковые упражнения. ОРУ	1	30.11		
37		Прыжок в длину с места. Способы безопасного поведения на уроке	Прыжковые упражнения. ОРУ. Подвижные игры	1	01.12		
38		Освоение техники прыжка в длину с места	Прыжковые упражнения. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты	1	03.12		
39		Прыжок в длину с места.	Прыжки .Бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперед, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений	1	07.12		



						теланаблюдать уровень развития своих двигательных качеств	
40		Освоение техники прыжка в высоту способом «перешагивания»	Прыжки в высоту. ОРУ. Подвижные игры с прыжковыми упражнениями	1	08.12	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию	1) Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 2) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 3) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
41-42		Прыжок в высоту способом «перешагивания»	Прыжки в высоту. ОРУ. Подвижные игры с прыжковыми упражнениями	2	10.12 14.12		
43-44		Развитие силы . Подтягивание.	Упражнения для развития силы мышц. Подвижные игры	2	15.12 17.12		
45-46		Метание набивного мяча	Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.	2	21.12 22.12		
47		Эстафетные игры (с элементами бега, прыжков, метания)		1	24..12		
48	<b>Гимнастика с основами акробатики (27ч)</b>	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения	Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке разными способами	1	11.01.		
49-50		Строевые упражнения и приёмы (построение в колонну, шеренгу)	Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйся!», «Вольно!», «Разойдись!»).	2	12.01 14.01	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений;	1) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

			Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга)			правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию	2)Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известных понятиям; 3)Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 4)Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
51-52		Строевые упражнения	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно».	2	18.01 19.01		
53-54		Лазание по гимнастической стенке разными способами	Лазание по гимнастической стенке . Игра «Совушка».	2	21.01 25.01		
55-56		Строевые упражнения ( перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд) Акробатические упражнения.	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты».	2	26.01 28.01		
57-58		Лазание по гимнастической стенке разными способами ( вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вниз и вверх через 1-2 перекладины)	Лазание по гимнастической стенке .Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	2	01.02 02.02	Понимать правила техники безопасности при занятиях	6) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 7) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к

59-60		Ползание по-пластунски	Ползание Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».	2	04.02 08.02	гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений;	материальным и духовным ценностям; 8) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного; 9)Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 10) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; 11) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
61		Кувырок вперед	Кувырок вперед, стойка на лопатках. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!».	1	09.02	правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и	
62		Перекат назад. Стойка на лопатках	Перекат назад Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня».	1	11.02	перелезанию	
63-64		Гимнастические снаряды. Упражнение с гимнастической палкой	Упражнение с гимнастической палкой Ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Западня».	2	15.02 16.02		
65-66		Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии	Прыжки. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	2	18.02 22.02	Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;	
67-68		Опорный прыжок, лазанье, упражнения в равновесии	Прыжки. Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Фигуры».	2	25.02 01.03	понимать технику	
						14)Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и	

69-72		Упражнение в висе, в упоре	Упражнение в висе Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор».	4	02.03 04.03 09.03 11.03	выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды,	познавательных задач; 15) Умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
73-74		Полоса препятствий Отжимание.	Правила прохождения полосы препятствий. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты.	2	15.03 16.03	упражнения по лазанию и перелезанию	
75-76	<b>Подвижные игры (22ч)</b>	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу»	Правила общения во время подвижной игры Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	18.03 29.03	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	1) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач; 2) Умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 3) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям; 5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной
77		Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Пятнашки».	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами.	1	30.03		
78		Ведение мяча с изменением направления Игра «Подвижная цель».	Ведение мяча. Эстафета с мячами.	1	01.04.		
79		Ведение мяча .Встречная эстафета с мячом	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами.	1	05.04		
80		Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча	1	06..04		
81		Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. Эстафета передача мяча в колоннах	Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте.. Эстафета с мячами.	1	08.04		
82		Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана»	Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. . Эстафета с мячами.	1	12.04		
83		Ловля и передача мяча на месте. Игра «Перестрелка»	Ловля мяча на месте. . Эстафета с мячами. ОУР	1	13.04		

84		Элементы футбола ( удары по неподвижному мячу; остановка мяча , ведение мяча)	Упражнения с мячом	1	15.04	Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками	<p>деятельности и формирование личностного;</p> <p>6) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;</p> <p>7)Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать;</p> <p>8) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;</p> <p>9)Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;</p> <p>10) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в</p>
85		Ловля и передача мяча на месте. Игра « не дай мяч водящему»	Ловля мяча на месте. . Эстафета с мячами. ОРУ	1	19.04		
86		Бросок мяча в кольцо .Игра с элементами баскетбола «Два капитана»	Бросок мяча в кольцо. Ловля мяча на месте. . Эстафета с мячами.	1	20.04		
87		Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча	1	22..04		
88		Ведение мяча с изменением направления Игра «Подвижная цель».	Ведение мяча. Эстафета с мячами.	1	26.04		
89		Ловля и передача мяча на месте.	Ловля мяча на месте. . Эстафета с мячами. ОРУ	1	27.04		
90		Упражнение «Догони мяч» Игра «Перестрелка»	Упражнения с мячом. ОРУ	1	29..04		
91		Эстафета «Передача мяча в колоннах»	Упражнения с мячом. ОРУ	1	04.05		
92		Бросок мяча в парах, в стену, в щит. Игра «Мяч соседу»	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	1	06.05		
93		ОРУ в движении. Игры «Пустое место», «Белые медведи» Эстафеты.		1	11.05		
94 95		ОРУ. Игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву» Эстафеты. Развитие скоростно –силовых	.	2	13.05 17.05		

		способностей.					информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
96 97		Ловля и передача мяча в движении. Развитие координационных способностей	Бросок мяча в движении Ловля мяча в движении Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу».	2	18.05 20.05		2)Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известных понятиям;
98		ОРУ. Ведение мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ	Ведение мяча в разных вариантах. Подвижные игры Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении ОРУ	1	24.05		

### Материально – техническое обеспечение

#### Учебно – методический комплект

Программа «Физическая культура» автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2012 г.

Учебник по физической культуре,. 1-4 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2010г.

#### Методические пособия

Рабочие программы по физической культуре 1-4 классы. Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. ПолянскаяМ.: Вентана - Граф, 2010г.

#### Печатные пособия

Таблицы по физическому воспитанию

#### Спортивный инвентарь

Маты.

Мячи баскетбольные, мячи волейбольные, футбольный мяч, мячи для метания.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка и т.д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.** Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре