

Министерство образования Республики Саха (Якутия) Муниципальное казенное учреждение «Муниципальный орган управления образованием»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Бордонская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на заседании МС

протокол № 1 от 29.08 2017г

согласовано:

заместитель директора

по учебной работе (Смирнова Л. И.)
« 29. августа 2017г »

Утверждено:

директор школы

(Григорьев ВТ)
29. августа 2017г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

На 2017-2018 учебный год

Ступень обучения (класс) среднее (полное) общее образование 3 класс

Количество часов 3 часов в неделю

Учитель Уарова Акулина Павловна

Количество часов по учебному плану		3
Всего за учебный год		102
В т.ч.	на 1 полугодие	48
	на 2 полугодие	54

Планирование составлено на основе программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич (М.: Просвещение, 2012г). «Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений». Автор: В.И. Лях (М: Просвещение 2011г).

Учебник Лях В. И. Физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015г.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта основного общего образования и на основании программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М: Просвещение, 2012), «Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений». Автор: В.И. Лях (М: Просвещение 2011г).

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный *предмет* в начальной школе, на его преподавание отводится 3 часа в неделю:

1 классы 99 часов в год;

2-4 классы 102 часа в год.

Программой предусмотрено использование следующих учебников: Лях В. И. Физкультура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2015г.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. 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.

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

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой

личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный

подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогике сотрудничества*—идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

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 ребёнка. 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; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 часа в неделю (всего 405ч): в 1 классе -99ч, во 2 классе - 102 ч, в 3 классе - 102 ч, в 4 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и

развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 часа в неделю).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- 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, доброжелательности 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.

Метапредметные результаты

- 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.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Формы организации 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в 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 лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая 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; подъёмы; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. *Проплыwanie учебных дистанций:* произвольным способом.

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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) в 3-х классах (3 часа в неделю, всего 102 часа)

№ п/п	Вид программного материала	Всего количество часов	I Четверть (27 ч.)	II Четверть (21 ч.)	III Четверть (30 ч.)	IV Четверть (24 ч.)
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	28	14			14
3	Гимнастика	20	13	7		
4	Подвижные игры	20			20	
5	Лыжная подготовка	14		14		
6	Подвижные игры на основе баскетбола	20			10	10

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

3 класс (102 часов. 3 часа в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
Знание о физической культуре (в процессе урока.)		
<p>Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Личная гигиена. Режим дня. Закаливание. Закрепление правил безопасности во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря</p>	<p>Физическая культура Понятие о физической культуре. Основные направления самостоятельных занятий.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Характеризовать основные моменты личной гигиены. Применять закаливающие процедуры Ориентироваться в понятии режим дня. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий</p>
Физические упражнения (в процессе урока.)		
<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие</p>	<p>Представление о физических упражнениях.</p>	<p>Различать упражнения по воздействию на развитие</p>

<p>физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p>	<p>Движения и передвижения строем. Представление о организации упражнений, правилах поведения Общее представление о физическом развитии.</p>	<p>основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость). Характеризовать показатели физического развития.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики (20ч.)</p>		
<p>Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине Комбинация из освоенных элементов Упражнения в висе стоя, лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке</p>	<p>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей</p>	<p>Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p>
<p>Легкоатлетические упражнения (28ч.)</p>		
<p>Оказание первой помощи пострадавшему при ушибе. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием</p>	<p>Освоение простейших приемов оказания доврачебной помощи при ушибах Выполнение легкоатлетической разминки беговой разминки Развитие физических качеств – скоростных, координации, выносливости Развитие скоростно-силовых</p>	<p>Сохранять спокойствие при экстремальных ситуациях Сохранять правильную осанку Оценивать длину и частоту шагов, темп, звуковые сигналы. Принимать решения в экстремальных условиях Осваивать двигательные</p>

<p>голении. Бег до 5 минут. Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 10-20м) Бег от 20 до 30м. Соревнования (до 60м) Прыжки с поворотом на 180*, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x1,5м) с расстояния 4-5м. Броски набивного мяча из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Бег до 12 минут.</p>	<p>способностей Измерение показателей физической подготовленности по прыжкам Знание и соблюдение правил игр Овладение навыками метания Развитие глазомера, координации, силы мышц рук Броски набивного мяча (1 кг) Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега Элементарные сведения о правилах в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p>	<p>действия, составляющие содержание легкоатлетической разминки Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств; Осваивать навыки прыжков, развивать скоростно-силовых и координационных способностей Объяснять технику выполнения Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений на координацию Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых и прыжковых упражнений. Осваивать технику бросков Соблюдать правила техники безопасности при выполнении физических упражнений по легкой атлетике.</p>
---	--	---

		(метания, бега, бросках и т.д.) Объяснять влияние бега на состояние здоровья
Лыжная подготовка (14ч.)		
<p>Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью</p>	<p>Освоение техники лыжных ходов Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.</p>	<p>Соблюдать правильное дыхание, требования к температурному режиму Соблюдать технику безопасности при занятиях лыжами.</p>
Подвижные игры (20ч.)		
<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве Игры с прыжками и на развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность, точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Развитие двигательных способностей через игру, игровые упражнения Развитие речи (считалки, правила игры, игры с речитативом)</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные</p>

		решения в условиях игровой деятельности.
Подвижные игры на основе баскетбола (20ч)		
На материале баскетбола: эстафеты, упражнения на выносливость и координацию. Различные игры с элементами баскетбола.		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.

V. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 3 КЛАСС

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Планируемые результаты			Деятельность учащихся	Вид контроля	Дата		Примечания (домашние задания)
			Предметные	Метапредметные	Личностные			План	Факт	
Легкая атлетика-14 часов										
1	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Бег в чередовании с ходьбой.	1	Знать правила ТБ на уроках по легкой атлетике. уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью; уметь бегать в равномерном темпе;	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу; осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами; самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками; проявлять дисциплинированность, трудолюбие; управлять своими эмоциями в различных ситуациях; формировать потребность к ЗОЖ; оказывать бескорыстную помощь	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ на уроках легкой атлетики. Ходьба с преодолением препятствий. Бегать в чередовании с ходьбой. Бег с ускорением 20 м. Игра «Пятнашки»	Текущий	05\09		Комплекс 1 Упражнения 1-5
2	Понятие «короткая дистанция», скорость бега.	1	уметь чередовать ходьбу с бегом;	обосновывать правильность или ошибочность	и к ЗОЖ; оказывать бескорыстную помощь	Разновидности ходьбы, бега. Понятие	Текущий	06\09		Комплекс 1 Упражнения 6-

	Бег 30м, 60м.		уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; уметь прыгать в длину с места и разбега;	результата; слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения; выделять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;	своим сверстником, находить с ними общий язык и общие интересы; проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать	«короткая дистанция», скорость бега. Бег 30 м. Игра «Салки»				10
3	Ходьба и бег. Высокий старт.	1	уметь правильно приземляться на две ноги; уметь правильно выполнять основные движения в метании;	проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;	проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать	Разновидности ходьбы, бега. Техника бега с высокого старта. Бег с высокого старта 30, 60 м. Игра «Перебежки»	Текущий	08\09		Комплекс 1 Упражнения 11-15
4	Бег с высокого старта. Беговые упражнения.	1	уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.	контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать	выделять и обосновывать	Контроль бега 30, 60 метров с высокого старта. Виды беговых упражнений. Игра «К своим флажкам»	Текущий	19\09		Комплекс 1 Упражнения 16-20
5	Равномерный бег, чередование	1				Применять разновидности и ходьбы.	Текущий	20\09		Комплекс 1 Упражнения

	ходьбы и бега.			свои действия и действия партнеров; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять	Беговые упражнения. Равномерный бег 4-5 мин в чередовании с ходьбой. Игра «Вызов номеров»				ения 1-5
6	Чередование ходьбы и бега.	1				Чередовать ходьбу и бег (бег – 100 м, ходьба – 50 м). Беговые упражнения. Игра «Космонавты»	Текущий	22\09		Комплекс 1 Упражнения 6-10
7	Равномерный бег.	1				Бегать в равномерном темпе (5-6 мин). Преодолевать малые препятствия. Бегать с ускорением 60 м. Игра «Пустое место»	Текущий	26\09		Комплекс 1 Упражнения 11-15

8	Челночный бег 3x10м	1	<p>обращаться с инвентарём, оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;</p>	<p>двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>Разновидности ходьбы. Беговые упражнения. Техника челночного бега 3x10м. Игра «Веселые ребята»</p>	Текущий	27\09		Комплекс 1 Упражнения 16-20
9	Равномерный бег с изменением направления.	1			<p>Бег с изменением направления. Челночный бег 3x10м. Игра «Услышь свое имя»</p>	Текущий	29\09		Комплекс 1 Упражнения 1-5
10	Понятие «здоровье». Равномерный бег 6 мин.	1			<p>Понятие «здоровье». Бег в равномерном темпе (6 минут). Челночный бег с учетом времени. Игра «Запрещенное движение»</p>	Текущий	03\10		Комплекс 1 Упражнения 6-10
11	Прыжок в длину с места.	1			<p>Разновидности ходьбы,</p>	Текущий	04\10		Комплекс 1

						бега. Разнообразные прыжки и многоскоки. Прыжок в длину с места. Игра «Река и ров»				Упражнения 11-15
12	Прыжок в длину с места.	1				Беговые, прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места на результат. Игра «Поймай хвост»	Текущий	06\10		Комплекс 1 Упражнения 16-20
13	Прыжок в длину с разбега.	1				Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Техника прыжка в длину с разбега. Игра «Ловишка с	Текущий	10\10		Комплекс 1 Упражнения 1-5

						мячом»				
14	Прыжок в длину с разбега.	1				Прыжковые упражнения. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с разбега. Игра «Рыбак и рыбки».	Текущий	11\10		Комплекс 1 Упражнения 6-10

Гимнастика-20 часов

15	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1	Знать правила ТБ на уроках гимнастики; уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации; уметь выполнять строевые упражнения; уметь выполнять висы, подтягивания	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция; контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки; согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях.с достаточной	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества; волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и	Соблюдать правила ТБ на уроках гимнастики. Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Играть в игру «Что изменилось?»	Текущий	13\10		Комплекс 2 Упражнения 1-5
16	Акробатика	1				Выполнять	Текущий	17\10		Комплек

	Строевые упражнения		в висе; уметь подтягиваться в висе; уметь выполнять упражнения в равновесии; уметь лазать по гимнастической стенке, канату.	полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; сотрудничать в ходе групповой работы; осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и	его результата с заданным эталоном; технически выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировку с последующей опорой руками за головой. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игру «Сумей догнать».	ий			с 2 Упражнения 6-10
17	Акробатика Строевые упражнения	1		действием по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и		Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять	Текущий	18\10		Комплекс 2 Упражнения 11-15

				действия партнеров.		перекаты и группировки. Кувыряться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игру «Два мороза».				
18	Акробатика Строевые упражнения	1				Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыряться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на	Текущ ий	20\10		Комплек с 2 Упражн ения 16- 20

						спине. Играть в игру «Погоня».				
19	Акробатика Строевые упражнения	1				Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игру «Западня».	Текущ ий	24\10		Комплек с 2 Упражн ения 1-5
20	Акробатика Строевые упражнения	1				Выполнять команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». Выполнять	Текущ ий	25\10		Комплек с 2 Упражн ения 6- 10

						перекаты и группировки. Кувыркаться вперед. Выполнять стойку на лопатках. Выполнять мост из положения лежа на спине. Играть в игру «День и ночь с мячами».				
21	Висы. Строевые упражнения	1				Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга. Выполнять вис стоя и лежа. Играть в игру «Маскировка в колоннах».	Текущий	27\10		Комплекс 2 Упражнения 11-15
22	Висы. Строевые упражнения	1				Перестраиваться в две шеренги. Перестраива	Текущий	31\10		Комплекс 2 Упражнения 16-

						ться из двух шеренг в два круга.Выполнять вис стоя и лежа.Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игру «Салка и мяч».				20
23	Висы. Строевые упражнения	1				Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга.Выполнять вис на согнутых руках.Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.	Текущей	01\11		Комплекс 2 Упражнения 1-5

						Играть в игру «Пройди защитника».				
24	Висы. Строевые упражнения	1				Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два круга.Выполнять вис на согнутых руках. Подтягиваться в висе. Выполнять упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Играть в игру «Космонавты».	Текущий	03\11		Комплекс 2 Упражнения 6-10
25	Висы. Строевые упражнения	1				Перестраиваться в две шеренги. Перестраиваться из двух шеренг в два	Текущий	14\11		Комплекс 2 Упражнения 11-15

					<p>круга.Выполнить вис на согнутых руках, стоя и лежа.</p> <p>Подтягиваться в вися.</p> <p>Выполнять упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.</p> <p>Играть в игру «Отгадай, чей голосок».</p>				
26	Висы. Строевые упражнения	1			<p>Перестраиваться в две шеренги.</p> <p>Перестраиваться из двух шеренг в два круга.Выполнить вис на согнутых руках, стоя и лежа.</p> <p>Подтягивать</p>	Текущий	15\11		Комплекс 2 Упражнения 16-20

						ся в висячем положении. Выполнять упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Играть в игру «Борьба за отскок».				
27	Лазание. Упражнения в равновесии	1				Передвигаться по диагонали, противходом, змейкой. Ходить приставными шагами по бревну. Играть в игру «Посадка картофеля».	Текущий	17\11		Комплекс 2 Упражнения 1-5
28	Опорный прыжок. Лазание.	1				Передвигаться по диагонали, противходом, змейкой. Ходить приставными	Текущий	21\11		Комплекс 2 Упражнения 6-10

						шагами по бревну. Играть в игру «Не ошибись!».				
29	Лазание. Упражнения в равновесии	1				Передвигаться по диагонали, противоходом, змейкой. Ходить приставными шагами по бревну. Играть в игру «Салки с заслоном».	Текущий	22\11		Комплекс 2 Упражнения 11-15
30	Лазание. Упражнения в равновесии	1				Передвигаться по диагонали, противоходом, змейкой. Перелезть через гимнастического коня. Лазать по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Играть в	Текущий	24\11		Комплекс 2 Упражнения 16-20

						игру «Резиночка».				
31	Лазание. Упражнения в равновесии	1				Передвигаться по диагонали, противоходом, змейкой. Перелезть через гимнастического коня. Лазать по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Играть в игру «Мяч ловцу».	Текущий	28\11		Комплекс 2 Упражнения 1-5
32	Лазание. Упражнения в равновесии	1				Передвигаться по диагонали, противоходом, змейкой. Лазать по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Играть в игру	Текущий	29\11		Комплекс 2 Упражнения 6-10

					«Аисты».				
33	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1			ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Играть в игру «Три движения»	Текущий	01\12		Комплекс 2 Упражнения 11-15
34	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания.	1			ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание	Текущий	12\12		Комплекс 2 Упражнения 16-20

						через горку матов. Играть в игру «Три движения»				
Лыжная подготовка-14 часов										
35	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.	1	Знать правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки; уметь правильно выполнять основные движения и перемещения на лыжах.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогам.	Способность к волевому усилию, преодолению препятствия .	Соблюдать правила Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Понимать технику поворотов на месте. Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Проходить дистанцию 1000 м	Текущий	13\12		Комплекс 5 Упражнения 1-5
36	Скользкий шаг.	1				Выполнять повороты на месте вокруг лыж. Совершенствовать технику перемещений скользящим	Текущий	16\12		Комплекс 5 Упражнения 6-10

						шагом без палок. Проходить дистанцию 1000 м				
37	Скользкий шаг.	1				Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок. Характеризовать технику скользящего хода и демонстрировать её в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	19\12		Комплекс 5 Упражнения 11-15
38	Спуски и подъемы.	1				Контроль освоения техники скользящего шага без палок. Выполнять торможение плугом. Совершенствовать	Текущий	20\12		Комплекс 5 Упражнения 16-20

						технику спуска со склона в низкой стойке.				
39	Спуски и подъемы.	1				Выполнять спуск в низкой стойке. Выполнять подъем на склон наискось. Выполнять торможение плугом. Прохождение дистанции 1500 м	Текущий	22\12		Комплекс 5 Упражнения 1-5
40	Спуски и подъемы.	1				Выполнять спуск в низкой стойке. Выполнять подъем на склон наискось. Выполнять торможение плугом. Прохождение дистанции 1500 м	Текущий	26\12		Комплекс 5 Упражнения 6-10

41	Спуски и подъемы.	1				Выполнять спуск в низкой стойке. Выполнять подъем на склон наискось. Выполнять торможение плугом. Прохождение дистанции 1500 м	Текущий	27\12		Комплекс 5 Упражнения 11-15
42	Торможение на лыжах.	1				Выполнять торможение плугом. Выполнять технику подъема на склон «лесенкой». Понимать технику торможения плугом	Текущий	10\01		Комплекс 5 Упражнения 16-20
43	Торможение на лыжах.	1				Выполнять торможение плугом. Выполнять технику подъема на склон	Текущий	13\01		Комплекс 5 Упражнения 1-5

						«лесенкой». Понимать технику торможения плугом				
44	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1				Выполнять торможение плугом, передвижение по лыжне до 2-х км, катание с горок. Совершенствовать технику торможения плугом.	Текущий	16\01		Комплекс 5 Упражнения 6-10
45	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	1				Выполнять торможение плугом, передвижение по лыжне до 2-х км, катание с горок. Совершенствовать технику торможения плугом.	Текущий	17\01		Комплекс 5 Упражнения 11-15
46	Передвижение на лыжах в	1				Выполнять передвижение	Текущий	20\01		Комплекс 5

	режиме умеренной интенсивности					е скользящим шагом, передвижение по лыжне до 2000 м				Упражнения 16-20
47	Скольльзящий шаг.	1				Контроль освоения техники торможения плугом.	Текущий	23\01		Комплекс 5 Упражнения 1-5
48	Скольльзящий шаг.	1				Выполнять передвижения скользящим шагом. Контроль преодоления дистанции 1000м	Текущий	24\01		Комплекс 5 Упражнения 6-10
Подвижные игры-20 часов										
49	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры. Подвижные игры «Заяц без логова», «Удочка»	1	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры; Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогам; организовывать и осуществлять совместную деятельность,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы; управлять	Соблюдать правила ТБ на уроках подвижные игры. Играть в подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка».	Текущий	26\01		Комплекс 3 Упражнения 1-5
50	Подвижные	1		деятельность,	управлять	Играть в	Текущий	30\01		Комплек

	игры «Два мороза», «Невод».			обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение; использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать); адекватно оценивать свои действия и	своими эмоциями в различных ситуациях; проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	подвижные игры: «Два мороза», «Невод». Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации.	ий			с 3 Упражнения 6-10
51	Подвижные игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит»	1				Играть в подвижные игры: «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	31\01		Комплекс 3 Упражнения 11-15
52	Подвижные игры «Волк во рву», «Мышеловка»	1				Играть в подвижные игры: «Волк во рву», «Мышеловка». Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	02\02		Комплекс 3 Упражнения 16-20

53	Подвижные игры «Гуси - лебеди», «Попрыгунчик и - воробушки»	1		действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее; самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.	Играть в подвижные игры: «Гуси - лебеди», «Попрыгунчик и - воробушки». Выполнять эстафеты. Моделировать игровые ситуации.	Текущий	06\02		Комплекс 3 Упражнения 1-5
54	Подвижные игры «Пятнашки», «Третий лишний»	1		Играть в подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Выполнять эстафеты. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Играть в подвижные игры: «Пятнашки», «Третий лишний». Выполнять эстафеты. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Текущий	07\02		Комплекс 3 Упражнения 6-10
55	Подвижные игры «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч»	1		Играть в подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в	Играть в подвижные игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в	Текущий	10\02		Комплекс 3 Упражнения 11-15

						мяч». Выполнять эстафеты. Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.				
56	Подвижные игры «Лисы и куры», «Точный расчет»	1				Играть в подвижные игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Текущий	10\02		Комплекс 3 Упражнения 16-20
57	Подвижные игры «Веровочка под ногами», «Быстрый и ловкий»	1				Играть в подвижные игры: «Веровочка под ногами», «Быстрый и ловкий». Регулировать	Текущий	13\02		Комплекс 3 Упражнения 1-5

					эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности				
58	Подвижные игры «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки»	1			Играть в подвижные игры: «Пятнашки с мячом», «Охотники и утки». Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности.	Текущий	14\02		Комплекс 3 Упражнения 6-10
59	Подвижные игры «Найди себе пару», «Бег сороконожек»	1			Играть в подвижные игры: «Найди себе пару», «Бег сороконожек». Регулировать эмоциями и управлять	Текущий	16\02		Комплекс 3 Упражнения 11-15

						ими в процессе игровой деятельности				
60	Подвижные игры «Кот идет», «Гуси-лебеди»	1				Играть в подвижные игры: «Кот идет», «Гуси-лебеди». Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	Текущий	20\02		Комплекс 3 Упражнения 16-20
61	Подвижные игры Мельница», «Красная шапочка»	1				Играть в подвижные игры: «Мельница», «Красная шапочка». Регулировать эмоциями и управлять ими в процессе игровой деятельности	Текущий	21\02		Комплекс 3 Упражнения 1-5

62	Подвижные игры «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки»	1				Играть в подвижные игры: «Салки на одной ноге», «Летучие рыбки». Выполнять эстафеты. Взаимодействовать со сверстникам и в условиях игровой и соревновательной деятельности	Текущий	23\02		Комплекс 3 Упражнения 6-10
63	Подвижные игры «Ловишки», «Филин и пташки»	1				Играть в подвижные игры: «Ловишки», «Филин и пташки». Взаимодействовать со сверстникам и в условиях игровой и соревновательной деятельности	Текущий	27\02		Комплекс 3 Упражнения 11-15

64	Подвижные игры «Дети и медведи», «Космонавты»	1				Играть в подвижные игры: «Дети и медведи», «Космонавты» Взаимодействовать со сверстниками и в условиях игровой и соревновательной деятельности	Текущий	28\02		Комплекс 3 Упражнения 16-20
65	Подвижные игры «Фигуры», «Стая»	1				Играть в подвижные игры: «Фигуры», «Стая». Выполнять эстафеты. Взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	02\03		Комплекс 3 Упражнения 1-5
66	Подвижные игры «Птица без гнезда», «Соревнования скороходов»	1				Играть в подвижные игры: «Птица без гнезда»,	Текущий	06\03		Комплекс 3 Упражнения 6-10

						«Соревнования скороходов». Взаимод-ть со сверстникам и в условиях игровой дея-ти.				
67	Подвижные игры «Караси и щука», «Вызов номеров»					Игры «Караси и щука», «Вызов номеров». Взаимодейст-вовать со сверстникам и в условиях игровой дея-ти.		07\03		Комплек с 3 Упражн ения 11-15
68	Подвижные игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель».					игры «Шишки, желуди, орехи», «Метко в цель». Взаимод-ть со сверстникам и в условиях игровой дея-ти.		09\03		Комплек с 3 Упражн ения 16-20
Подвижные игры на основе баскетбола-20 часов										

69	Инструктаж по технике безопасности на уроках подвижные игры на основе баскетбола.	1	Знать правила ТБ на уроках подвижные игры на основе баскетбола; уметь владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях; слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, сотрудничать в ходе индивидуальной и групповой работы владеть средствами саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний.	Формирование социальной роли ученика; формирование положительного отношения к учению; способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности.	Соблюдать правила ТБ на уроках подвижные игры на основе баскетбола; Исползовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Играть в игру «Передал-садись».	Текущий	13\03		Комплекс 4 Упражнения 1-5
70	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Бросай и поймай».	1	подвижных игр.			Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой левой рукой. Бросать в цель. Играть в игру «Бросай и поймай». Излагать правила игр	Текущий	14\03		Комплекс 4 Упражнения 6-10

						и особенности их организации.				
71	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1				Ловить и передавать мяча в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Мяч среднему». Излагать правила игр и особенности их организации.	Текущий	16\03		Комплекс 4 Упражнения 11-15
72	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1				Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой)	Текущий	20\03		Комплекс 4 Упражнения 16-20

						рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Передал - садись». Излагать правила игр и особенности их организации.				
73	Подвижные игры на основе баскетбола Игра «Борьба за мяч».	1				Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Борьба за мяч».	Текущий	21\03		Комплекс 4 Упражнения 1-5
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1	Уметь владеть мячом	Согласованно выполнять совместную	Способность к самооценке	Соблюдать правила ТБ на уроках	Текущий	24\03		Комплекс 4 Упражн

	Игра «Мяч соседу».		(держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.	деятельность в игровых ситуациях.	на основе критериев успешности учебной деятельности.	подвижные игры на основе баскетбола;Использовать подвижные игры для развития основных физических качеств. Играть в игру «Мяч соседу».				ения 1-5
75	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	1				Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой левой рукой. Бросать в цель. Играть в игру «Гонка мячей по кругу». Излагать правила игр и особенности их	Текущ ий	03\04		Комплек с 4 Упражн ения 6- 10

					организации.				
76	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч среднему».	1			Ловить и передавать мяча в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Мяч среднему». Излагать правила игр и особенности их организации.	Текущий	04\04		Комплекс 4 Упражнения 11-15
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	1			Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом.	Текущий	06\04		Комплекс 4 Упражнения 16-20

						Бросать в цель. Играть в игру «Передал - садись». Излагать правила игр и особенности их организации.				
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Обгони мяч».	1				Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Обгони мяч».	Текущий	10\04		Комплекс 4 Упражнения 1-5
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Перестрелка».	1				Ловить и передавать мяч в движении. Выполнять ведение на	Текущий	11\04		Комплекс 4 Упражнения 6-10

						<p>месте правой (левой) рукой в движении шагом. Бросать в цель. Играть в игру «Перестрелка». Излагать правила игры и особенности их организации.</p>				
80	<p>Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Автобус».</p>	1				<p>Ловить и передавать мяч на месте в треугольниках. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросать двумя руками от груди. Играть в</p>	Текущий	14\04		<p>Комплекс 4 Упражнения 11-15</p>

					игру «Автобус». Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.				
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Быстрее в обручи».	1			Ловить и передавать мяч на месте в треугольниках. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Быстрее в обручи».	Текущей	17\04		Комплекс 4 Упражнения 16-20
82	Подвижные	1			Ловить и	Текущ	18\04		Комплек

	игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».					передавать мяч на месте в треугольниках. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Передал - садись». Играть в мини – баскетбол.	ий			с 4 Упражнения 1-5
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Не дай мяч водящему».	1				Ловить и передавать мяч на месте в квадратах. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом.	Текущий	20\04		Комплекс 4 Упражнения 6-10

						Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Не дай мяч водящему». Играть в мини – баскетбол. Активно использовать подвижные игры для закрепления технических действий и приемов игры в баскетбол.				
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Школа мяча».	1				Передавать мяч на месте в квадратах. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросать двумя	Текущ ий	24\04		Комплек с 4 Упражн ения 11- 15

						руками от груди. Играть в игру «Школа мяча». Играть в мини – баскетбол.				
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу».	1				Передавать мяч на месте в квадратах. Выполнять ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Мяч ловцу». Играть в мини – баскетбол.	Текущ ий	25\04		Комплек с 4 Упражн ения 16- 20
86	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Подвижная	1				Ловить и передавать мяч на месте в круге. Выполнять	Текущ ий	27\04		Комплек с 4 Упражн ения 1-5

	цель»					ведение мяча с изменением направления. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Подвижная цель».				
87	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Овладей мячом»	1				Ловить и передавать мяч на месте в круге. Выполнять ведение мяча с изменением направления. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Овладей мячом».	Текущ ий	01\05		Комплек с 4 Упражн ения 6- 10
88	Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Салки с	1				Ловить и передавать мяч на месте в круге.	Текущ ий	02\05		Комплек с 4 Упражн ения 11-

	мячом».					Выполнять ведение мяча с изменением направления. Бросать двумя руками от груди. Играть в игру «Салки с мячом».				15
--	---------	--	--	--	--	--	--	--	--	----

Легкая атлетика-14 часов

89	Челночный бег 3x10м	1	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; уметь бегать с максимальной скоростью; Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогам.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии.	Выполнять различные виды ходьбы. Ходить по разметкам. Бегать с ускорением 30 м. Играть в игру «Команда быстроногих». Выполнять челночный бег.	Текущий	04\05		Комплекс 1 Упражнения 1-5
90	Бег с ускорением 20м, 30м, 60м	1	прыжках; уметь приземляться на две ноги; уметь			Выполнять различные виды ходьбы. Ходить по	Текущий	08\05		Комплекс 1 Упражнения 6-10

			правильно выполнять основные движения в метании; уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места из			разметкам. Бегать с ускорением 20, 30 м, 60м. Играть в игру «Вороны и воробьи». Выполнять челночный бег.				
91	Равномерный бег 5 мин	1	различных положений, метать в цель.			Выполнять различные виды ходьбы. Равномерный бег 5 мин. Ходить с преодолением препятствий. Бегать с ускорением 30 м. Играть в игру «Охотники и утки».	Текущий	09\05		Комплекс 1 Упражнения 11-15
92	Прыжок в высоту способом перешагивания	1				Выполнять различные виды ходьбы. Ходить с преодолением	Текущий	11\05		Комплекс 1 Упражнения 16-20

						м препятствий. Техника прыжка в высоту способом перешагивания. Бегать с ускорением 30 м. Играть в игру «Горелки».				
93	Прыжок в высоту способом перешагивания	1				Равномерный бег. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту способом перешагивания. Эстафеты.	Текущий	12\05		Комплекс 1 Упражнения 1-5
94	Прыжок в длину с места.	1				Прыгать в длину с места. Выполнять эстафеты. Игра «Бег по кочкам».	Текущий	15\05		Комплекс 1 Упражнения 6-10
95	Прыжок в длину с разбега	1				Прыгать в длину с разбега с отталкиванием	Текущий	16\05		Комплекс 1 Упражнения 11-

					одной и приземление м на две ноги. Играть в игру «Прыжок за прыжком».				15
96	Прыжок в длину с разбега	1			Прыгать в длину с разбега с отталкив-ем одной и приземление м на две ноги.	Текущ ий	18\05		Комплек с 1 Упражн ения 16- 20
97	Метание малого мяча в цель	1			Метать малый мяч в цель (2х2) с 3-4 метров. Играть в игру «Попади в мяч.	Текущ ий	22\05		Комплек с 1 Упражн ения 1-5
98	Метание набивного мяча.	1			Метать набивной мяч из разных положений. Играть в игру «Снайперы».	Текущ ий	23\05		Комплек с 1 Упражн ения 6- 10
99	Метание	1			Метать	Текущ	26\05		Комплек

	набивного мяча на дальность.					набивной мяч из разных положений. Играть в игру «Перестрелка с двумя мячами».	ий			с 1 Упражнения 11-15
100	Метание малого мяча в цель	1				Метать малый мяч в цель (2х2) с 3-4 метров. Метать набивной мяч на дальность. Играть в игру «Снайперы».	Текущий	29\05		Комплекс 1 Упражнения 16-20
101	Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты.	1				Прыжки через длинную скакалку. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Рыбак и рыбки».	Текущий	30\05		Комплекс 1 Упражнения 1-5
102	Прыжки через скакалку. Эстафеты.	1				Равномерный бег 5 мин. Прыжки на скакалке.	Текущий	01\06		Комплекс 1 Упражнения 6-

						Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде».				10
--	--	--	--	--	--	---	--	--	--	----

VI. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА, ОСУЩЕСТВЛЯЕМОГО ПО КУРСУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения по данной программе используется УМК по физической культуре издательства «Баласс».

- Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина, «Физическая культура», учебники, книга 1 для 1–2-го кл., книга 2 для 3–4-го кл.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения		Количество учащихся	В наличии	Должно быть	%
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)					
1	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования				
2	Примерная программа начального общего образования по физической культуре. 2 класс.		1	1	
3	Рабочие программы по физической культуре.		1	1	
4	Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха. В.И.Лях. Физическая культура. 1- 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.	16	8	16	50%
5	Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»). Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1- 4 классы.		1		
6	Учебная, научная, научно – популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.		Имеется в наличии		
7	Методические издания по физической культуре для учителей.		1		
Демонстрационные учебные пособия.					
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.		-	-	
2	Плакаты методические.		-	-	
3	Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.		-	-	
Экранно – звуковые пособия					
1	Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)		-	-	0%
2	Аудиозаписи		-	-	0%
Технические средства обучения					

1	Телевизор с универсальной подставкой		-	-	0%
2	Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок		-	-	0%
3	Радиомикрофон (петличный)		-	-	0%
4	Мегафон		-	-	0%
5	Мультимедийный компьютер		-	-	0%
6	Сканер		-	-	0%
7	Принтер лазерный		-	-	0%
8	Цифровая видеокамера		-	-	0%
9	Цифровая фотокамера		-	-	0%
10	Мультимедиапроектор		-	-	0%
11	Экран (на штативе или навесной)		-	-	0%
Учебно – практическое и учебно –лабораторное оборудование					
1	Стенка гимнастическая		1	1	100%
2	Бревно гимнастическое напольное		-	-	0%
3	Бревно гимнастическое высокое		1	1	100%
4	Козёл гимнастический		1	1	100%
5	Конь гимнастический		1	1	100%
6	Перекладина гимнастическая		1	1	100%
7	Канат для лазанья с механическим креплением		1	1	100%
8	Мост гимнастический подкидной		1	1	100%
9	Скамейка гимнастическая жёсткая		1	1	100%
10	Комплект навесно оборудования		1	1	100%
11	Скамья атлетическая наклонная		1	1	100%
12	Гантели наборные		-	-	0%
13	Коврик гимнастический		16	16	100%
14	Акробатическая дорожка		-	-	0%
15	Маты гимнастические		5	5	100%
16	Мяч набивной (1кг, 2кг)		3	3	100%
17	Мяч малый (теннисный)		4	4	100%
18	Скакалка гимнастическая		5	5	100%
19	Палка гимнастическая		2	2	100%
20	Обруч гимнастический		10	10	100%

21	Коврики массажные		1	1	100%
22	Секундомер настенный с защитной сеткой		-	-	0%
23	Сетка для переноса малых мячей		1	1	100%
24	Планка для прыжков в высоту		1	1	100%
25	Стойка для прыжков в высоту		5	5	100%
26	Флажки разметочные на опоре		-	-	0%
27	Лента финишная		1	1	100%
28	Дорожка разметочная для прыжков в длину с места		1	1	100%
29	Рулетка измерительная (10м,50м)		1	1	100%
30	Номера нагрудные		16	16	100%
31	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой		1	1	100%
32	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой		1	1	100%
33	Мячи баскетбольные для мини игры		1	1	100%
34	Сетка для переноса и хранения мячей		1	1	100%
35	Жилетки игровые с номерами		-	-	0%
36	Стойки волейбольные универсальные		-	-	0%
37	Сетка волейбольная		1	1	100%
38	Мячи волейбольные		20	20	100%
39	Табло перекидное		1	1	100%
40	Ворота для мини- футбола		-	-	0%
41	Сетка для ворот мини- футбола		2	2	100%
42	Мячи футбольные		2	2	100%
43	Ворота для ручного мяча		-	-	0%
44	Компрессор для накачивания мячей		1	1	100%
45	Палатки туристские (двухместные)		8	8	100%
46	Рюкзаки туристские		16	16	100%
47	Комплект туристский бивуачный		-	-	0%
48	Пульсомер		-	-	0%
49	Шагомер электронный		-	-	0%
50	Комплект динамометров ручных		-	-	0%
51	Динамометр становой		-	-	0%
52	Ступенька универсальная для (степ- теста)		-	-	0%

53	Тонометр автоматический		-	-	0%
54	Весы медицинские с ростомером		1	1	100%
55	Аптечка медицинская		1	1	100%
56	Доска аудиторная с магнитной поверхностью		-	-	0%
57	Спортивный зал игровой		1	1	100%
58	Спортивный зал гимнастический		-	-	0%
59	Зоны рекреации				
60	Кабинет учителя		1	1	100%
61	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		1	1	100%
Пришкольный стадион (площадка)					
1	Легкоатлетическая дорожка		1	1	100%
2	Сектор для прыжков в длину		1	1	100%
3	Сектор для прыжков высоту		1	1	100%
4	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		1	1	100%
5	Площадка игровая баскетбольная		1	1	100%
6	Площадка игровая волейбольная		1	1	100%
7	Гимнастический городок		1	1	100%
8	Полоса препятствий		1	1	100%
9	Лыжная трасса		1	1	100%