

<p style="text-align: center;">«Согласовано» Руководитель ШМО</p>	<p style="text-align: center;">«Согласовано» Зам. руководителя по УВР МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут</p>	<p style="text-align: center;">«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут</p>
<p>_____ \Пак А.П.\ Протокол № 1 от «30» августа 2016г.</p>	<p>_____ \Казакова Л.Н.\ «30» августа 2016г.</p>	<p>_____ \Закора Л.А.\ Приказ № 50 от « 01» сентября 2016г.</p>

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА  
Лоптева Александра Валентиновича  
учителя по физической культуре  
МОУ-СОШ №1 г. Красный Кут  
3 «А», «Б», «В» класс

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «01» сентября 2016г.

2016-2017 учебный год

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

**Личностные, метапредметные и предметные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура»

**Универсальными компетенциями учащихся** на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами освоения учащимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления, действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- обосновывать эстетические признаки в двигательных действиях 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 спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## Содержания учебного предмета

### Общие цели основного общего образования с учётом специфики учебного предмета «Физическая культура»

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;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

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

### **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.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Программа общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы совместно с учебниками 1-2, 3-4 классов. Комплект создан научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной цели школьного обучения физической культуре — формирование всесторонне гармонично развитой личности, на реализацию творческих способностей и физическое совершенствование учащихся, а также на развитие их основных двигательных качеств. Учебный материал, отобранный в соответствии с предлагаемой программой, помогает сформировать у школьников научно обоснованное объективное отношение к окружающему миру с опорой на предметные и метапредметные связи. Особое значение в программе отведено обучению школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа создавалась с учётом того, что в начальной школе образовательный процесс в области физической культуры ориентирован:

- на развитие основных двигательных (физических) качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- расширение двигательного опыта за счёт физических упражнений с общеразвивающей и корригирующей направленностью, технических действий в базовых видах спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их роли в сохранении здоровья и формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- формирование социально значимых качеств личности (коллективизма, трудолюбия, уважения к окружающим, творческой активности, целеустремлённости), навыков межличностного общения в процессе занятий физической культурой и спортом.

Принципы, на которых основана программа, включают:

- личностно-ориентированные принципы — двигательного развития, творческой активности, целеустремлённости;

- культурно-ориентированные принципы — целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности овладения базовыми ценностями физической культуры;
- деятельностно-ориентированные принципы — двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности;
- принцип достаточности и целесообразности, определяющий распределение учебного материала в соответствии с основными компонентами двигательной (физкультурной) деятельности, особенностями формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- принцип вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показаний, возрастными особенностями, индивидуальными предпочтениями и интересами учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и типом, видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- принцип оздоровительной направленности физического воспитания, реализуемый в ходе использования освоенных знаний, навыков, способов физкультурной деятельности в режиме учебного дня и в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- принцип связи физической культуры с жизнью, ориентированный на формирование целостного мировоззрения учащихся.

Содержание программы отобрано в соответствии: 1) с бюджетом учебного времени, выделяемым в базисном учебном плане на изучение обязательного учебного предмета — 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам; 2) с учебным планом общеобразовательного учреждения; 3) с приказом Министерства образования и науки



Российской Федерации, в котором указано увеличение учебного времени, отводимого на изучение физической культуры в школе, до 3 часов в неделю.

**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;
- Владение 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:**

- Владение 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;
- Владение 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.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### **Знания о физической культуре (5 ч)**

Понятие о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. История физической культуры в Европе в Средние века.

Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.

### **Организация здорового образа жизни (2 ч)**

Правильный режим дня. Здоровое питание. Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

### **Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью(2ч.)**

Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника. 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).

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Физические упражнения для физкультминуток. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч):**

#### *Лёгкая атлетика (23 ч)*

Прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми: «Не попади в болото», «Кот и мыши», «Невод», «Заяц без дома», «Ловля парами», «Капитаны», «Подвижная цель» и др.

#### *Гимнастика с элементами акробатики (23 ч)*

В программный материал 3 класса входят виды построений и перестроений, общеразвивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения, знакомство с гимнастическими снарядами.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию: «Змейка», «Иголка и нитка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Не урони мешочек», «Посадка картофеля», «Кузнечики» и др.

#### *Лыжная подготовка (19 ч)*

Лыжная подготовка. Переноска и надевание лыж., Ступающий и скользящий шаг без палок., Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон, Передвижение на лыжах до 1км., Передвижение на лыжах до 1км., Скользящий шаг с палками., Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.

### ***Подвижные и спортивные игры (24 ч)***

Подвижные и спортивные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу, остановка мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале футбола: «Точная передача», «Мяч в ворота» и др.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола: «Бросай-поймай», «Выстрел в небо» и др.

Волейбол: стойка волейболиста, перемещение по площадке, подбрасывание мяча, подвижные игры на материале волейбола.

### **Учебно-тематический план (по разделам)**

<b>№</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Количество часов</b>
1	Знания о физической культуре	5
2	Организация здорового образа жизни	2
3	Планирование занятий физической культурой	2
4	Физкультурно-оздоровительная деятельность	4
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89
5.1	Гимнастика с элементами акробатики	23
5.2	Легкая атлетика	23
5.3	Лыжная подготовка	19
5.4	Подвижные и спортивные игры	24
	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование  
в 3 «А», «Б», «В» классе  
учителя по физической культуре  
Лоптева Александра Валентиновича

количество учебных часов:

102 часа (3 часа в неделю)



№ n/n	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
<b>Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (89 ч)</b>							
<b>Лёгкая атлетика (11 ч)</b>							
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой.	1			Основные фазы бега.	ПравилаТБ	Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м)
2.	Занимаемся бегом. Беговые упражнения на короткие дистанции.	1			Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Контрольный бег 6мин. Стартовый разгон.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте д./з. Научитесь управлять собой «Характер»
3.	Бег на короткие дистанции (10 м)	1				Контрольный тест прыжки в длину с места. Низкий старт. Бег 500м.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. д/з Физическое воспитание «Самовоспитание»
4.	Бег на короткие дистанции (30 м)	1				Контрольный тест подтягивание.Кросс 500м.Спец бег упр.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з самоанализ «Разработка программы и личного плана самовоспитания»
5.	Бег на короткие дистанции (60 м)	1				Контрольный бег 6мин. Стартовый разгон.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з Реализация программы
6	Бег на выносливость до 1 км.	1				Низкий старт 20-40м.Бег по дистанции.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега д./з Самоконтроль
7.	Бег с высоким подниманием бедра Высокий старт.	1				Ускорение.Финиширование.Кросс1000м.	Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены. Метание теннисного мяча на заданное расстояние; на дальность в коридор 5-6 м. Бег в равномерном темпе от 9 до

						10 мин, д/з Влияние физических упражнений на основные системы организма	
8.	Бег с ускорением.	1				Учет бег 30м. Спортивная игра. Бег в равномерном темпе от 9 до 10 мин. д/з Метание	
9.	Бег с равномерной скоростью.	1				Кросс 1000м. Учет метания мяча. Бег на 1200 м Упражнения на восстановление дыхания д./з Легкая атлетика – бег на длинные дистанции	
10.	Челночный бег 3x10м.	1				Сов-во прыжков в длину с разбега (фаза полёта) Тройной прыжок – теория. д/з Утренняя гимнастика	
11.	Нормативы ГТО	1			Бег, прыжок, метание	Бег, метание, прыжи Сдача нормативов ГТО д/з Дневник самоконтроля	
<b>Гимнастика с основами акробатики (23 ч)</b>							
12.	Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями. Акробатические упражнения. Строевые упражнения приёмы.	1			Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату.	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
13.	Лазание по гимнастической стенке разными способами. Строевые упражнения (перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд).	1				Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три шеренги	Основная стойка.. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
14	Акробатическая комбинация. Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины).	1				Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны	Основная стойка.. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
15.	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд.	1				Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги.	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.



16.	Освоение индивидуальной техники защиты	1			Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя. Выполнение команд для изменения длины шага, для изменения скорости шага
17.	Стойка на лопатках.	1			Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату.	Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	Составление общеразвивающих упражнений для развития координации в группах. Анализ выполненных упражнений.
18.	Упражнения с гимнастической палкой.	1				Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Акробатические упражнения. Общеразвивающие упражнения подготавливающие к выполнению задания. Перекат вперед в упор присев.
19.	Лазанье и перелазанные.	1			Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в сторону руки. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Акробатические упражнения подготавливающие к выполнению задания.	
20.	Лазание по канату.	1			Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке.	Общеразвивающие упражнения для развития гибкости. Кувырок вперед в группировке	
21.	Упражнения в равновесии. Упражнения в висе, в упоре.	1			Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Общеразвивающие упражнения для развития равновесия и координации. Стойка на лопатках.	
22.	Кувырок вперёд, стойка на лопатках.	1			Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Упражнения и комбинации на спортивных снарядах
23.	Лазание по канату.	1				Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.	Лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами.
24.	Полоса препятствий.	1				Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня.	Упражнения с гимнастической скамейкой составленных

						самостоятельно. Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног.
25.	Упражнения в висе, в упоре.	1				Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
26.	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1				Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

2 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Упражнения в равновесии.	1			Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»;	Лазание по канату. Перелазание через коня.	Общеразвивающие и строевые упражнения д./з Организующие команды и приемы
2.	Ползание по-пластунски.	1			передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2	Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	Освоение общеразвивающих упражнений с предметами
3.	Лазанье и перелезание.	1				Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	Освоение строевых упражнений. Построение в одну, две, три колонны
4.	Освоение строевых упражнений. Перестроение из одной шеренги в две и три шеренги.	1				Лазание по канату. Перелазание через коня.	Освоение перестроений из одной шеренги в две или три
5.	Освоение строевых упражнений. Строевые команды, передвижения строем	1				Лазание по канату. Перелазание через коня.	Упражнения на перекладине. Сгибание и разгибание рук в висе.
6.	Освоение строевых упражнений. Размыкания и смыкания строя	1				Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	Упражнения на гимнастической стенке.

7.	Полоса препятствий. Отжимания.	1			перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.	Развитие гибкости. Упражнения с партнером
8.	Акробатика. Лазание по канату.	1			Кувырок вперед, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой	Лазание по канату. Перелазание через коня.	Акробатические упражнения и упражнения на гимнастической стенке. Эстафеты с элементами акробатики
<b>Лыжная подготовка (19 ч)</b>							
9.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях с лыжами. Основные требования к одежде и обуви, правила поведения на лыжной гонке. Попеременный двухшажный ход.	1			Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.	Переноска и одевание лыж .Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий
10.	Попеременный двухшажный ход.	1				Ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах до 200 м д./з. Повторить теоретический материал по лыжной подготовке
11.	Подъем способом «лесенка».	1				Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон.	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный ход
12.	Подъем способом «елочка».	1				Передвижение на лыжах до 1км.	Передвижение на лыжах до 200 м Одновременный бесшажный ход Попеременный двухшажный
13.	Подъем способом «лесенка» и «елочка».	1				Лыжная подготовка Переноска и надевание лыж.	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход ,техника выполнения
14.	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1				Ступающий и скользящий шаг без палок.	Передвижение на лыжах до 300 м Одновременный бесшажный ход Одновременный двухшажный ход
15.	Поворот на спуске	1				Повороты переступанием. Подъемы и	Передвижение на лыжах до

	переступанием на внешнюю лыжу.					спуски под уклон.	500 м Подъем «елочкой»
16.	Спуски в основной стойке.	1				Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение на лыжах до 500 м Подъем «елочкой»
17.	Скользкий шаг без палок.	1				Скользкий шаг с палками.	Передвижение на лыжах до 1 км Подъем «елочкой» Торможение «плугом»
18.	Повороты переступанием.	1				Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвижение на лыжах до 1 км. Подъем «елочкой» . Торможение «плугом»
19.	Скользкий шаг с палками	1				Скользкий шаг с палками.	Способы поворотов на месте. Передвижение на лыжах до 1 км. Движение по ровной местности
20.	Скользкий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Спуски в основной стойке	1				Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Прохождение дистанции 1 км Подъем «полуелочкой»
21.	Попеременный двухшажный ход без палок. Подъем «Лесенкой». Спуски в высокой стойке.	1				Скользкий шаг с палками.	Передвижение на лыжах до 1 км Поворот «переступанием»

3 четверть

№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План.	Факт.			
1.	Попеременный двухшажный ход без палок. Спуски в низкой стойке.	1			Экипировка лыжника. Попеременный двухшажный ход. Подъем способом «лесенка» и «елочка». Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу. Спуски в основной стойке	Переноска и одевание лыж, скользкий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 1,5 км Игры «Остановка рывком» д./з Поворот «упором» стр. 136
2.	Попеременный двухшажный ход с палками. Встречная эстафета	1				Переноска и одевание лыж, скользкий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Торможение «плугом»
3.	Прохождение дистанции с равномерной скоростью.	1				Переноска и одевание лыж, скользкий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Упражнения для разминки на занятиях лыжной подготовки
4.	Прохождение дистанции с равномерной скоростью.	1				Переноска и одевание лыж, скользкий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Упражнения для разминки на занятиях лыжной подготовки
5.	Прохождение дистанции 1000 м. (учёт)	1				Переноска и одевание лыж, скользкий шаг	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Силовая подготовка.

						Передвижение на лыжах	
6.	Эстафета с этапом 100 м.	1				Переноска и одевание лыж, скользящий шаг Передвижение на лыжах	Передвижение на лыжах до 1 км д./з Занятия на открытом воздухе
<b>Подвижные и спортивные игры (24 ч)</b>							
7.	Ловля и передача мяча на месте. Игры «Пятнашки», «Гонка мячей по кругу» Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1			Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Подвижные игры. Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Ловля и передача мяча на месте
8.	Ведение мяча на месте. Игра «Пятнашки»	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка».	Ведение мяча на месте.
9	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель»	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Не давай мяча водящему».	Ведение мяча с изменением направления.
10	Ведение мяча. Встречная эстафета с мячом.	1				Передвижение на лыжах до 300 м	Ведение мяча
11	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» Бросок мяча в кольцо. Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч».	Бросок мяча в щит и кольцо
12	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	1			Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча в кольцо.

13	Игра «Перестрелка».	1			и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
14	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча).	1				Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча
15	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами.	Бросок мяча в кольцо.
16	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
17	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу» Ведение мяча с изменением направления.	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Бросок мяча в кольцо.
18	Игра «Подвижная цель» Ловля и передача мяча на месте.	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
19	Упражнение «Догони мяч». Игра «Перестрелка» Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1				Освоение ударов по мячу и остановок мяча. Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча»
20	Бросок мяча в парах, в	1				Бросок мяча снизу на	Бросок мяча снизу на месте в кольцо

	стену, в щит. Игра «Мяч соседу»					месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
21	Подвижная игра «Волна». Подвижные игры на свежем воздухе.	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта».	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
22	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки».	1			Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъема стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъема стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки».	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
23	Подвижные игры «Воробьи-вороны», «Мышеловка».	1				Освоение ударов по мячу и остановок мяча Удар по катящемуся мячу внутренней частью подъема, по неподвижному мячу внешней частью подъема	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
24	Подвижные игры с прыжками и бегом	8 1					Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
25.	Игра «Перестрелка» Эстафета «Передача мячей в колоннах».	1					Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.
26	Игра «Подвижная цель» Ловля и передача мяча на месте.	1				Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.	Бросок мяча снизу на месте в кольцо Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	
27	Элементы футбола (удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение	1				Ведение мяча по прямой с изменением направления движения	Удары по неподвижному мячу; остановка мяча; ведение мяча.	

	мяча).					и скорости Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой Игра по упрощенным правилам	
28	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Не давай мяч водящему».	1				Удары по воротам на точность Игра по упрощенным правилам	Ловля и передача мяча на месте.
29	Бросок мяча в кольцо. Игра с элементами баскетбола «Два капитана».	1				Отбор и выбивание мяча. Игра вратаря Игра по упрощенным правилам	Бросок мяча в кольцо.
30	Бросок мяча в щит. Игра «Мяч соседу»	1				Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей ногой Игра по упрощенным правилам	Бросок мяча в щит.
<b>Лёгкая атлетика (12 ч)</b>							
31.	Бег с изменением направления.	1			Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание» Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	Самостоятельная индивидуальная работа Организация соревнований по легкой атлетике
32	Прыжки в длину с места	1				Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).	Эстафеты с различными предметами. Беговые упражнения
33	Прыжки в высоту способом «перешагивания».	1				Бег с ускорением от 30 до 50м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Измерение ЧСС
34	Метания малого мяча	1				Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з



№ п/п	Тема уроков	Количество часов	Дата		Основные понятия и термины	Повторение изученного материала	Самостоятельная практическая деятельность учащихся
			План	Факт			
1	Учёт бега 30 м с высокого старта.	7 1			Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	Общеразвивающие упражнения на месте Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Общеразвивающие упражнения на месте Питьевой режим
2.	Тестирование на гибкость: наклон вперёд.	1				Бег с ускорением от 30 до 50м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Высокий старт от 15 до 30 м. Бег с ускорением от 30 до 40 м. Измерение ЧСС
3.	Метание мяча на дальность и в цель.	1				Скоростной бег до 50 м Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. Бег на результат 60 м. Скоростной бег до 50 м д./з
4.	Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия.	1				Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин.	Прыжки в длину с разбега Бег в равномерном темпе от 5 до 6 мин. д./з
5.	Подтягивание в висе лёжа, согнувшись.	1				Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Самоконтроль
6.	Тестирование бега на 1000 м	1				Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин.	Бег в равномерном темпе от 8 до 10 мин. Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега. Самоконтроль
7.	Прыжки со скакалкой.	1				Упражнения на восстановление дыхания	Бег на 500 м Упражнения на восстановление дыхания Легкая атлетика. Правила проведения соревнований
8.	Сдача норм ГТО	1				Бег, прыжок, метание	Бег, метание, прыжи Сдача нормативов ГТО д/з Дневник самоконтроля
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре (5 ч)</b>							
9.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры, на занятиях лёгкой атлетикой. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью	1			Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме	Олимпийские игры древности	Учебник стр.3-4

10.	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью	1			Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры	Понятие «чемпион».	Учебник стр.6-7
11.	Физическая культура народов разных стран	1			Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии	Понятие «чемпион».	Учебник стр.8-10
12.	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1			Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе	Функции стопы. Понятие «плоскостопие»	Учебник стр.12-13
13.	Основные двигательные качества человека	1			Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.	Учебник стр.14-15
<b>Раздел 2. Организация здорового образа жизни (2 ч)</b>							
14.	Правильное питание	1			Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов	Планирование режима дня школьника .	Учебник стр.17-19
15.	Правила личной гигиены	1			Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов	Утренняя гигиеническая гимнастика.	Учебник стр.19-21
<b>Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)</b>							
16.	Измерение длины и массы тела	1			Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника	Контроль осанки в положении сидя и стоя	Бег, ходьба, подвижные
17.	Оценка основных двигательных качеств	1			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)	Движения руками вперед и вверх, приседания, наклоны вперед, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.	Постановка целей, оценка индивидуальных особенностей организма. Ведение дневника занятий
<b>Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)</b>							
18.	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1			Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для	Расслабление мышц в положении лёжа на спине Подвижная	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись

	Физические упражнения для физкультминуток				утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.) Упражнения для активизации кровообращения в конечностях	игра «Пятнашки». Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.	упражнений
19	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1			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)	Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.	Подбор нагрузки, составление индивидуального комплекса упражнений, правильная запись упражнений
20	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1			Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе	Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).	Разработка индивидуального комплекса упражнений физкультминутки для снятия общего утомления
21	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств	1			Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа — «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений),	Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической	Разработка индивидуального комплекса упражнений физкультминутки для снятия общего утомления

				гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками)	скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений	
--	--	--	--	---	--	--

## ПРИЛОЖЕНИЕ К ПРОГРАММЕ

### Требования к уровню подготовки учащихся обучающихся по данной программе 3 класс.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

- иметь представление:
  - о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
  - об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
- уметь:
  - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
  - выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
  - проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
  - составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
  - вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125

с места, см						
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

### **Перечень учебно-методического обеспечения**

К физкультурному оборудованию предъявляются специальные гигиенические, педагогические и эстетические требования. Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся.

Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий. Оборудование должно соответствовать требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Важнейшее требование — безопасность спортивного инвентаря и физкультурного оборудования. Для выполнения требований безопасности 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. Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физической культуры перед уроком.

**Объекты и средства материально-технического обеспечения:** музыкальный центр, мегафон, аудиозаписи, бревно напольное (3 м), козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические жёсткие (4 м, 2 м), комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные 1 кг и 2 кг, малые теннисные, малые мягкие, баскетбольные,

волейбольные, футбольные), палки гимнастические, скакалки детские, маты гимнастические, акробатическая дорожка, коврики (гимнастические, массажные), кегли, обручи пластиковые детские, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, флажки (разметочные с опорой, стартовые), лента финишная, дорожка разметочная резиновая для прыжков, рулетка измерительная, набор инструментов для подготовки прыжковых ям, лыжи детские (с креплениями и палками), щит баскетбольный тренировочный, сетка для переноса и хранения мячей, жилетки игровые с номерами, волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, оборудование для игры в настольный теннис (стол, сетка, ракетки, мячи), шахматы, шашки, контейнер с комплектом игрового инвентаря, станок хореографический, палатки туристические, рюкзаки туристические, вещевые мешки, коврики туристические, фонарь, компас, нож, посуда (металлическая или пластиковая), аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, лазерные диски или флеш-накопители, оборудование для показа видеоматериалов, видеоматериалы на различных носителях (киноплёнке, лазерных дисках), дидактические карточки, образовательные программы, учебно-методические пособия, периодические издания по предмету «Физическая культура», настенные таблицы (соответствующие программе обучения).

Также необходимо **вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря.**

### **Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### ***Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

#### ***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 3 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### **Список литературы**

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

**Учебник** по физической культуре, 3-4 класс. Автор Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская М.: Вентана - Граф, 2010 г.

#### **Методические пособия**

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



