

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Гаровка-2
Хабаровского муниципального района
Хабаровского края

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

«30» 08 2019

Л.А.Стригова /Л.А.Стригова



УТВЕРЖДЕНА

Приказом № 59 от «31» 08.2019

директор

И.В.Белашова

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

3 класс

на 2019 -2020 учебный год

Составитель:

Аксенова М.С.

2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре в 3.4 классе на 2019 – 2020 учебный год составлена на основе:

- Основной образовательной программы НООФГОС
- «Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (2009);
- «Фундаментального ядра содержания общего образования» (под редакцией В. В. Козлова, А. М. Кондакова);
- Базисного учебного плана;
- «Планируемых результатов начального общего образования» (под редакцией Г. С. Ковалевой, О. Б. Логиновой);
- «Примерных программ начального общего образования»;
- Авторской программы для 3 класса Т.С. Лисицкой, Л.А. Новиковой. - М.; Астрель, 2007 г. (УМК «Планета знаний» под редакцией И. А. Петровой)

Программа обеспечивается следующим учебно-методическим комплектом:

- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Физическая культура. 3 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель 2012 г.
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Спортивный дневник школьника. 3 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель 2012
- Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова. Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель 2011.

Общая характеристика учебного предмета

Целью программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

- умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача

• Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), 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, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации, гибкости).

2. Образовательная задача

- Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
- Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
- Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

3. Воспитательная задача

- Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
- Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

Содержание предмета

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» включает материал, посвященный истории физической культуры и спорта, строению человека, личной гигиене, физическим способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знакомит учеников с возможными движениями человека, а также содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс (102 часа – 3 часа в неделю)

Во время проведения 3-х часов уроков физической культуры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способностей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках. При наличии бассейна — включить в программу занятия плаванием.

Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)

Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведения о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств. Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности (в течение года) Самостоятельные занятия. Контроль величины нагрузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

Физическое совершенствование (102 часа)

Организуемые команды и приёмы: строевые упражнения. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

Лёгкая атлетика (34 часа)

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов; с перешагиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сигналы.

Бег: челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с изменением частоты и длины шагов, бег с преодолением препятствий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различных исходных положений.

Прыжки: прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «согнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

Гимнастика с основами акробатики (34 часа)

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекаат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

Подвижные игры (38 часов)

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», «Передал-садись».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водящему», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале лыжной подготовки: «Воротца», «Кто дальше?», «Быстрый лыжник», «Эстафета на лыжах».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

Планируемые результаты изучения предмета

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

ЛИЧНОСТНЫЕ

У обучающихся будут сформированы:

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

- понимание значения физической культуры для укрепления здоровья человека;
- понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
- уважение к достижениям российских спортсменов в истории физической культуры и спорта.

Учащиеся получат возможность для формирования:

- понимания ценности человеческой жизни;
- познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
- понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учёбы и социализации;
 - самостоятельности в выполнении личной гигиены;
- понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на основе правил и представлений о нравственных нормах);
- способности проявлять волю во время выполнения физических упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
- понимания причин успеха в физической культуре; способности к самооценке;
- саморегуляции в управлении своими эмоциями в различных ситуациях.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- понимать значение физической подготовки;

- определять частоту сердечных сокращений при физической нагрузке; выполнять соревновательные упражнения;
- руководствоваться правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств;
 - выполнять строевые упражнения;
 - выполнять различные виды ходьбы и бега;
- выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»;
 - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
- метать теннисный мяч в вертикальную и горизонтальную цель с 5 м на дальность;
- выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стойку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
 - перелезть через гимнастическую скамейку и горку матов;
 - выполнять танцевальные шаги;
- передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
 - играть в подвижные игры;
 - выполнять элементы спортивных игр;
- измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

Учащиеся получают возможность научиться:

- определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
 - понимать влияние закаливания на организм человека;
- самостоятельно составлять и выполнять комплексы упражнений, направленных на развитие определённых физических качеств;
 - выполнять комбинации из элементов акробатики;
- организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Регулятивные

Учащиеся научатся:

- руководствоваться правилами поведения на уроках физической культуры;
- продумывать и устанавливать последовательность упражнений в комплексах утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток, руководствуясь правилами;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять заданные комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- анализировать и оценивать результаты, находить возможности и способы их улучшения (под

руководством учителя);

- участвовать в подвижных играх, руководствуясь правилами.

Учащиеся получают возможность научиться:

- ставить собственные цели и задачи по развитию физических качеств;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
- соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- выделять эстетические характеристики в движениях человека, оценивать красоту телосложения и осанки;
- организовывать подвижные игры во время прогулок.

Познавательные

Учащиеся научатся:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- различать виды физических упражнений, виды спорта;
- сравнивать, группировать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать зависимость частоты сердечных сокращений от физической нагрузки;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- находить нужную информацию, используя словарь учебника, дополнительную познавательную литературу справочного характера;
- устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
- сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, виды спорта;
- соотносить физические упражнения с развитием определённых физических качеств и группировать их;
- устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физической нагрузкой.

Коммуникативные

Учащиеся научатся:

- рассказывать об истории зарождения физической культуры на территории Древней Руси;
- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;

- понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получают возможность научиться:*
- участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси, о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
- задавать вопросы уточняющего характера по организации игр;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- договариваться и приходить к общему решению;
- дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.	За ответ, в котором отсутствуют логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

2. Техника владения двигательными умениями и навыками.

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Может выполнить движения нестандартных и сложных в сравнении с уроком условий

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Уч-ся умеет: - самостоятельно организовать место	Учащийся: - организует место занятий в	Более половины видов самостоятельной деятельности

занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; -допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполнены с помощью уч. не выполняется один из пу
--	--	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.

Возраст	Мальчики	Девочки
	Уровень подготовленности	
	высокий	средний
1	2	3
Бег 1000 м (мин, с)		
8	5,36 и ниже	5,37-8,30
9	5,16 и ниже	5,17-8,15
10	5,00 и ниже	5,01-8,00
Челночный бег 3x10 м		
6	10,2 и ниже	11,2-10,8
7	9,9 и ниже	10,8-10,3
8	9,1 и ниже	10,0-9,5
9	8,8 и ниже	9,9-9,3
10	8,6 и ниже	9,5-9,0
Подтягивания (кол-во раз) Вис (с)		
6	3 и выше	2

7	4 и выше	2-3
8	5 и выше	3-4
9	6 и выше	3-5
10	7 и выше	4-6
Подъём туловища за 30 с (кол-во раз)		
6	17 и выше	9-16
7	18 и выше	9-17
8	19 и выше	10-18
9	20 и выше	10-19
10	21 и выше	11-20
Наклон вперёд из седа ноги врозь (см)		
6	6 и выше	3-5
7	7 и выше	4-6
8	8 и выше	4-7
9	9 и выше	5-8
10	10 и выше	5-9

Выполнение данной цели связано 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.
- **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 (нестандартных) 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 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;
 - — видеть красоту движений, выделять и обосновывать 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 двигательные действия из базовых видов спорта, 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 (познавать) 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 техничном 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.

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируем. дата проведения	Фактич. дата проведения
	I – четверть			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	03.09	
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	06.09	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	10.09	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	13.09	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	17.09	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	20.09	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	24.09	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	27.09	
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	01.10	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	04.10	
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	08.10	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	11.10	
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	15.10	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час	18.10	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	22.10	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплеупражнений	Комбинированный	25.10	

	2- четверть			
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	05.11	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	08.11	
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час	12.11	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час	15.11	
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час	19.11	
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Комбинированный 1 час	22.11	
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный 1 час	26.11	
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	29.11	
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	03.12	
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	06.12	
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	10.12	
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	13.12	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоход», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	17.12	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	20.12	
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	24.12	

32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение» Отработка техники выполнения прыжков с небольшим	Групповой 1 час	27.12	
	3-четверть			
33	Кувырок вперед. Отработка техники выполнения прыжков с небольшим Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час		
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час		
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час		
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час		
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час		
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час		
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час		
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час		
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час		
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час		
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие	Комбинированный		

	координации.	1 час		
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час		
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час		
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час		
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час		
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час		
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час		
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Групповой 1 час	Комбинированный 1 час		
	4-четверть			
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час		
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час		
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час		
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час		
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час		
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный		

--	--	--	--	--

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1.Дополнительная литература:

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы: методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.

6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа: www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа: <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).