**Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса общеобразовательного учреждения МОУ «СОШ п.Красный Текстильщик Саратовского района Саратовской области » разработана на основе Феде­рального государственного образовательно­го стандарта начального общего образова­ния, Концепции духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начально­го общего образования, «Примерной программой по образовательной области «Физическая культура», на основании программы доктора педагогических наук В.И.Ляха и кандидата педагогических наук А.А.Зданевича допущенная Министерством образования РФ, рассчитанной на 3 часа в неделю.

**Общая характеристика учебного предмета**

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Целью**школьного физического воспитания является формирование разносторонне 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 **задач:**

·        совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;

·        обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

·        развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

·        формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

·        развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;

·        обучение простейшим способам,  контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Ценностные ориентиры содержания**

**учебного предмета**

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

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и

неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание

чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения

здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей

человеческой способности – любви.

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

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

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

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

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести,

достоинства по отношению к себе и к другим людям.

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

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в

осознанном желании служить Отечеству.

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

**Место предмета «Физическая культура» в учебном плане**

На предмет «Физическая культура» для 3класса базисным учебным планом начального общего образования отводится 102 часов (3 часа в неделю; 34 учебных недель). Темы, попадающие на праздничные дни планируется изучать за счет объединения тем.

**Требования к результатам обучения и освоения содержания курса по физической культуре**

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ 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 (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 учѐтом требований еѐ 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 еѐ 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 инвентарѐм 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 еѐ напряжѐнность 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 подсчѐт 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.

**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 кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| 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 |

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Раздел учебного курса,кол-во часов | Элементы содержания | Характеристика деятельности учащихся | УУД | Формы контроля |
| Основы знаний о физической культуре ( В процессе урока ) | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). | Составление комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Проведение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, комплексов упражнений на формирование правильной осанки и коррекции физического развития (по индивидуальным заданиям), закаливающих процедур (способами обтирания и обливания под душем).  Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.  *Простейшие наблюдения за своим самочувствием в процессе занятий физическиой культурой. Измерения своего роста, массы тела, определение правильности осанки и формы стопы.*  Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости. Комплексы корригирующей гимнастики на формирование правильной осанки и телосложения, профилактику нарушения зрения. Упражнения дыхательной гимнастики. Специальные упражнения адаптивной физической культуры (в соответствии с индивидуальными показателями здоровья и физического развития). | Обучающиеся научаться правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м;  правильно выполнять движения в прыжках;  прыгать в длину с места и с разбега;  правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель;    Научаться выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе. | Текущий,  зачет |
| Гимнастика с элементами акробатики(22 часа) | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. | Организующие команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек,* упоров, поворотов, *перекатов,* кувырков (вперед и назад), прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений.  Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки без разбега. Ходьба по бревну с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180 градусов. Ходьба по бревну с выполнением приседаний и переходов в упор присев. Ходьба по бревну с выполнением стоя на колене, седов. | Обучающиеся научаться выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации;  Получат возможность научаться лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | Текущий,  зачет |
| Легкая атлетика(25 часов) | Гимнастика с основами акробатики  Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.  Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.  Легкая атлетика  Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги. | Прыжки в высоту с прямого разбега и способом «перешагивание». Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 и 60 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность. | Получат возможность научиться правильно выполнять танцевальные шаги.  владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | Текущий,  зачет |
| Лыжная подготовка(21 час) | Лыжные гонки  Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.  Поворот переступанием. | *Передвижение ступающим и попеременным двухшажным ходом. Повороты способом «переступание» на месте и в движении. Подъем ступающим шагом и способом «лесенка». Торможение палками, падением и способом «плуг». Спуски в основной и низкой стойке.* | Обучающиеся получат возможность научиться правильно передвигаться на лыжах. | Текущий,  зачет |
| Подвижные игры(32часа) | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».  На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».  На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».  На материале спортивных игр:  Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».  Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».  Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола. | Обучающиеся научаться пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | Текущий,  зачет |
| Плавание(2 часа) | Техника безопасности при купании.Оказание первой помощи утопающим. | Беседа по ТБ на воде, слушание школьной медицинской сестры по теме урока, практические рекомендации. Просмотр фильма по ТБ на воде. | Обучающиеся получат возмолжность узнать правила безопасности у воды и в воде.  Получат возможность научиться оказать первую помощь утопающему | Текущий,  зачет |

**Таблица календарно-тематического планирования по физической культуре на 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема урока | Кол-  во  часов | Тип  урока | Характеристика деятельности учащихся или  виды учебной деятельности | Текущий и промежуточный контроль | Дата план | Дата факт |
| 1 | Ходьба и бег | 1 | УОНЗ | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Текущий |  |  |
| 2 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 3 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Текущий |  |  |
| 4 | Ходьба и бег  Ходьба и бег | 1 | УОМН | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | Текущий |  |  |
| 5 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | зачет |  |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега | 1 | УОНЗ | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  |  |
| 7 | Прыжки | 1 | УОНЗ | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  |  |
| 8 | Прыжки | 1 | УОМН | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет |  |  |
| 9 | Метание | 1 | УОНЗ | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  |  |
| 10 | Метание | 1 | УОМН | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Текущий |  |  |
| 11 | Метание | 1 | УОМН | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | Зачет |  |  |
| 12 | Бег по пересеченной местности | 1 | УОНЗ | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы | Текущий |  |  |
| 13 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 14 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 15 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 16 | Подвижные игры | 1 | УОНР | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 17 | Подвижные игры | 1 | УОНР | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 18 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 19 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 20 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 21 | Подвижные игры | 1 | УОНР | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 22 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 23 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 24 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 25 | Подвижные игры | 1 | УОМН | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 26 | Подвижные игры | 1 | УОНР | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 | УОНР | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Текущий |  |  |
| 28 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОНЗ | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | Текущий |  |  |
| 29 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 30 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 31 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Текущий |  |  |
| 32 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОНР | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Текущий |  |  |
| 33 | Акробатика.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | Оценка техники выполнения комбинации |  |  |
| 34 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОНЗ | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |
| 35 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |
| 36 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий |  |  |
| 37 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Текущий |  |  |
| 38 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОНР | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Текущий |  |  |
| 39 | Висы.  Строевые упражнения | 1 | УОМН | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Текущий |  |  |
| 40 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОНЗ | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 41 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОМН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в  упоре стоя на коленях. | Текущий |  |  |
| 42 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОМН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Текущий |  |  |
| 43 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОНР | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. | Текущий |  |  |
| 44 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОМН | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 45 | Опорный прыжок,  лазание,  упражнения в равновесии | 1 | УОНР | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | УОНЗ | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 47 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | УОМН | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНЗ | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий |  |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий |  |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий |  |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Текущий |  |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | Текущий |  |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | Текущий |  |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | Текущий |  |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах | Текущий |  |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный |  |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. | Текущий |  |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОМН | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий |  |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий |  |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | 1 | УОНР | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | учетный |  |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. |  | УОНР | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | Текущий |  |  |
| 69 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | УОНЗ | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий |  |  |
| 70 | Освоение танцевальных упр. и развитие координации | 1 | УОМН | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. | Текущий |  |  |
| 71 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | УОМН | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий |  |  |
| 72 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 1 | УОМН | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Шаги галопа в парах, польки. Сочетание танцевальных шагов. Игры | Текущий |  |  |
| 73 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | УОНЗ | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 74 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | УОМН | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Текущий |  |  |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 1 | УОНР | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». | Текущий |  |  |
| 76 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОМН | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | Текущий |  |  |
| 77 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОНЗ | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий |  |  |
| 78 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий |  |  |
| 79 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОМН | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Текущий |  |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | Текущий |  |  |
| 81 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий |  |  |
| 82 | Подвижные игры с элементами футбола | 1 | УОНР | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Текущий |  |  |
| 83 | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | УОНЗ | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий |  |  |
| 84 | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | Текущий |  |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | Текущий |  |  |
| 86 | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий |  |  |
| 87 | Подвижные игры с элементами лапты | 1 | УОМН | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и  Игра «4 стойки». | Текущий |  |  |
| 88 | Ходьба и бег | 1 | УОНЗ | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Текущий |  |  |
| 89 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий |  |  |
| 90 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Текущий |  |  |
| 91 | Ходьба и бег | 1 | УОМН | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Текущий |  |  |
| 92 | Прыжки | 1 | УОНЗ | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |
| 93 | Прыжки | 1 | УОМН | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |
| 94 | Прыжки | 1 | УОМН | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». | Текущий |  |  |
| 95 | Метание | 1 | УОНЗ | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |
| 96 | Метание | 1 | УОМН | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |
| 97 | Метание | 1 | УОМН | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | Текущий |  |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности | 1 | УОНЗ | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Текущий |  |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | 1 | УОМН | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Текущий |  |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | 1 | УОМН | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Текущий |  |  |
| 101 | Техника безопасности при купании. | 1 | УОНЗ | Просмотр фильма по ТБ на воде. | Текущий |  |  |
| 102 | Оказание первой помощи утопающему | 1 | УОНЗ | Беседа по ТБ на воде, слушание школьной медицинской сестры по теме урока, практические рекомендации. | Текущий |  |  |

**Материально-техническое обеспечение учебного предмета**

***для учителя***

1.Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

2. Физическая культура. 1-4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2012. – 96 с. – (Поурочные планы).

3. Лях. Физическая культура. 1-11 кл. Учебник (2010) ; Лях ; 2010 ; Просвещение.

***для учащихся***

1.Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.

2.Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2011.

Уровень программы- базовый стандарт.

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено»  Заседание школьного методического объединения протокол № ….  от \_\_\_ 08. 201.. г. | «Согласовано»  Зам. директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Иноземцева Е.Г.  31. 08.201.. г. |