**Пояснительная записка**

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана для 3 класса в соответствии с основными требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения (2009), планируемыми результатами начального общего образования, требованиями основной образовательной программы ОУ, программы УМК «Начальная школа XXI» под редакцией Т..В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской, С.С.Петрова. программа рассчитана на четыре года обучения.

**Общая характеристика**

Генеральная цель физкультурного образования –ориентация на формирование личности школьников средствами и методами физической культуры, на овладение универсальными жизненно важными двигательными действиями, на познание окружающего мира.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитий 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 позновательную 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.

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

**Предметные результаты:**

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

**Ценностные ориентиры содержания**

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

| **№**  **п/п** | **Наименование разделов** | **Тема урока** | **Элементы содержание** | | **Количество часов** | **Календарные сроки** | | **Планируемые результаты** | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **План** | **Факт** | **Предметные** | **УУД Метопредметные** | **Личностные** |
| 1 | **Раздел 1. Знание о физической культуре (5 ч)** | История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью | Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме. Подвижная игра «Два мороза». | | 1 | первая неделя сентября | | Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире;  понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом | 1) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | |
| 2 |  | История физической культуры в Европе в Средние века.  Связь физической культуры с военной деятельностью | Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры Подвижная игра «Вызов номера» | | 1 | первая неделя сентября | | Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом | 2) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | |
| 3 |  | Физическая культура народов разных стран | Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии Подвижная игра «Горелки». | | 1 | первая неделя сентября | | Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока | 3) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям. | |
| 4 |  | Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями | Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе .Подвижная игра «Пятнашки». | | 1 | вторая неделя сентября | | Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений | 4) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; | |
| 5 |  | Основные двигательные качества человека | Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости. Подвижная игра «Горелки». | | 1 | вторая неделя сентября | | Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека | 5) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | |
| 6 | **Раздел 2. Организация здорового образа жизни (3 ч)** | Правильное питание | Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | | 1 | вторая неделя сентября | | Формулировать правила здорового питания;  обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями | 6) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; | |
| 7 |  | Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покрововПодвижная игра «Пятнашки» | | 1 | третья неделя сентября | | Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; | 7) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; | |
| 8 |  | Правила личной гигиены | Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов Подвижная игра «Лисы и куры». | | 1 | третья неделя сентября | |
| 9 | **Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)** | Измерение длины и массы тела | Способы измерения длины тела с помощью линейки.  Измерение массы тела.  Понятие о среднем росте и весе школьника | | 1 | третья неделя сентября | | Объяснять значение измерения длины и массы тела;  измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела | 8) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | |
| 10 |  | Оценка основных двигательных качеств | Правила ведения дневника самоконтроля.  Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя) | | 1 | четвертая неделя сентября | | Регулярно вести дневник самоконтроля;понимать необходимость развития основных двигательных качеств;  самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать свои показатели длины и массы тела наблюдать уровень развития своих двигательных качеств | 9) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе | |
| 11 | **Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4ч)** | Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики | Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)Подвижная игра «Попади в мяч» | | 1 | четвертая неделя сентября | | Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики | 10)Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | |
| 12 |  | Физические упражнения для физкультминуток | Упражнения для активизации кровообращения в конечностях» | | 1 | четвертая неделя сентября | | Выполнять физкультминутки в домашних условиях | 11) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире | |
| 13 |  | Физические упражнения для профилактики нарушений осанки | Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной) | | 1 | первая неделя октября | | Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки | 12) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии | |
| 14 |  | Упражнения для профилактики нарушений зрения  Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | Согревание глаз ладонями.  Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе  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), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками) | | 1 | первая неделя октября | | Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств | 13)Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  14) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  15) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; | |
| 15-16 | **Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч).**  **Кроссовая подготовка (12 ч)** | Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | | 2 | первая неделя октября | | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | 1)Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.  2)Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха/;  3)Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  4) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; | |
| 17-18 |  | Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». | | 2 | вторая неделя октября | |
| 19-20 |  | Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Третий лишний». | | 2 | вторая и третья неделя октября | |
| 21-22 |  | Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | | 2 | третья неделя октября | |
| 23-24 |  | Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | | 2 | третья и четвертая неделя октября | |
| 25-26 |  | Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). | | 2 | четвертая неделя октября | |
| 27-28 | **Легкая атлетика ( 23ч)** | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. | Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча | | 2 | пятая неделя октября | | Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча;  правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков;  бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м | 1)Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  2) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;  3) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  4) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;  5) Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  6) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  7) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  8)Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известных понятиям;  9)Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; | |
| 29-30 |  | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). | Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.). ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. | | 2 | третья неделя ноября | |
| 31-32 |  | Ходьба под счет. Ходьба на нсках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). | Ходьба под счет. Ходьба на нсках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.). Подвижная игра «Попади в мяч» | | 2 | третья и четвертая неделя ноября | |
| 33-34 |  | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). | Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.). Подвижная игра «День и ночь». Эстафеты. | | 2 | четвертая неделя ноября | |
| 35-36 |  | Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция». Подвижная игра «Горелки». | | 2 | пятая неделя ноября | |
| 37-38 |  | Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. | Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра. Подвижная игра «Горелки». | | 2 | пятая неделя ноября | |
| 39 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Попади в мяч» | | 1 | первая неделя декабря | |
| 40 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | | 1 | первая неделя декабря | |
| 41 |  | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед | Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Конники-спортсмены». | | 1 | первая неделя декабря | |
| 42-43 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Октябрята». | | 2 | вторая неделя декабря | |
| 44-45 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | | 2 | вторая и третья неделя декабря | |
| 46-47 |  | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | | 2 | третья неделя декабря | |
| 4849 |  | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. | Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты | | 2 | четвертая неделя декабря | |
| 50-51 | Лыжная подготовка (12ч) | Лыжная подготовка  Переноска и надевание лыж. | Одежда для занятий лыжной подготовкой, выбор снаряжения для занятий, способы переноски лыж, стойки на лыжах.  Передвижения на лыжах (повороты переступанием, скользящий ход) Переноска и надевание лыж. Игра «Замороженные» | | 2 | четвертая неделя декабря | | Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой;  понимать и называть правила техники безопасности при лыжной подготовке;  выполнять основные приёмы переноски лыж, построения и перестроения на лыжах;  выполнять скользящий ход | 1) Готовность разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  2) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  3) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; | |
| 52-53 |  | Ступающий и скользящий шаг без палок. | Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «Смелые воробушки» | | 2 | вторая неделя января | |
| 54-55 |  | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. | Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Игра «Попади снежком в цель» | | 2 | вторая и третья неделя января | |
| 56-57 |  | Передвижение на лыжах до 1км. | Передвижение на лыжах до 1км. Игра «Два мороза» | | 2 | третья неделя января | |
| 58-59 |  | Скользящий шаг с палками. | Скользящий шаг с палками. Игра «Два дома» | | 2 | четвертая неделя января | |
| 60-61 |  | Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. | Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км. Игра «Знак качества» | | 2 | четвертая и пятая неделя января | |
| 62-63 | **Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**  Акробатика. Строевые упражнения (8ч.) | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ. | Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).  Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга) | | 2 | первая неделя февраля | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | 1) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  2)Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известных понятиям;  3)Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  4)Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  ; | |
| 64-65 |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». | | 2 | первая и вторая неделя февраля | |
| 66-67 |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Совушка». | | 2 | вторая неделя февраля | |
| 68-69 |  | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. | Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Космонавты». | | 2 | третья неделя февраля | |
| 70-71 | Равновесие. Строевые упражнения (10ч.) | 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. | 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. Игра «Змейка». | | 2 | третья неделя февраля | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | 6) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;  7) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  8) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;  9)Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;  10) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;  11) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; | |
| 72-73 |  | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. | Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». | | 2 | первая неделя марта | |
| 74-75 |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Не ошибись!». | | 2 | первая неделя марта | |
| 76-77 |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». | | 2 | вторая неделя марта | |
| 78-79 |  | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». | | 2 | вторая и третья неделя марта | |
| 80 | Опорный прыжок, лазание (5ч.) | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». | | 1 | третья неделя марта | | Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой;  понимать технику выполнения упражнений;  правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию | 14)Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;  15)Умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; | |
| 81 |  | Лазание по канату. Перелазание через коня. | Лазание по канату. ОРУ в движении. Перелазание через коня. Игра «Фигуры». | | 1 | первая неделя апреля | |
| 82-83 |  | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Светофор». | | 2 | первая и вторая неделя апреля | |
| 84 |  | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. | Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов. Игра «Три движения». | | 1 | вторая неделя апреля | |
| 85 | **Подвижные игры (21ч)** | Подвижные игры.  Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры  Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | | 1 | третья неделя апреля | | Играть в подвижные игры;  развивать навыки общения со сверстниками | 1) Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;  2)Умение работать в материальной и информационной среде общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  3) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;  4) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;  5) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;  6) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного;  7)Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать;  8) Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;  9)Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;  10) Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  2)Овладение логическими действиями сравнения. Анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построение рассуждений, отнесения к известных понятиям; | |
| 86 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Перестрелка». | |  | третья неделя апреля | |
| 87 |  | 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». | 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». | |  | третья неделя апреля | |
| 88 |  | 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 снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». | |  | четвертая неделя апреля | |
| 89 |  | 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 щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте.Эстафета с мячами. Игра «Круговая лапта». | |  | четвертая неделя апреля | |
| 90 |  | 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 щит. Ловля мяча на месте.Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». | |  | четвертая неделя апреля | |
| 91 |  | Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты. | Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты. | | 1 | пятая неделя апреля | |
| 92 |  | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты. | | 1 | пятая неделя апреля | |
| 93 |  | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты | Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты | | 1 | пятая неделя апреля | |
| 94 |  | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты. | | 1 | первая неделя мая | |
| 95 |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | | 1 | первая неделя мая | |
| 96 |  | Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты | Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты | | 1 | первая неделя мая | |
| 97 |  | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты. | | 1 | вторая неделя мая | |
| 98 |  | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты | | 1 | вторая неделя мая | |
| 99 |  | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты | | 1 | вторая неделя мая | |
| 100 |  | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты. | | 1 | третья неделя мая | |
| 101 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Игра «Бросай и поймай». | | 1 | третья неделя мая | |
| 102 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Игра «Передача мячей в колоннах». | | 1 | третья неделя мая | |
| 103 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Мяч соседу». | | 1 | четвертая неделя мая | |
| 104 |  | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Гонка мячей по кругу». | | 1 | четвертая неделя мая | |
| 105 |  | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. | Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. | | 1 | пятая неделя мая | |
|  |  |  | |  | |  | | | | |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Раздел 1. Знание о физической культуре (5 ч)**

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, Основные двигательные качества человека

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

Правильное питание., Правила личной гигиены.

**Раздел 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью (2 ч)**

Измерение длины и массы тела **,** Оценка основных двигательных качеств **.**

**Раздел 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность (4 ч)**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики **.,** Физические упражнения для физкультминуток, Физические упражнения для профилактики нарушений осанки, Упражнения для профилактики нарушений зрения, Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств

**Раздел 5. Спортивно-оздоровительная деятельность (59 ч).**

**Кроссовая подготовка (12 ч)**

Равномерный бег (3 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (4 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (5 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м). Равномерный бег (6 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (7 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м)., Равномерный бег (8 мин.). чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100 м).

**Легкая атлетика ( 23ч)**

Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением., Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег (30м.)., Ходьба под счет. Ходьба на нсках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м.)., Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег (60м.)., Лёгкая атлетика Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. бег с ускорением. Бег (30м, 60м.). Понятие «короткая дистанция»., Лёгкая атлетика Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м.). Ходьба с высоким пониманием бедра., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед., Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания., Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания, Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств, Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров. Метание набивного мяча на дальность.

**Лыжная подготовка (12ч)**

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.

**Гимнастика с основами акробатики (23 ч)**

Акробатика. Строевые упражнения (8ч.)

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Инструктаж по ТБ., Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе, Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.

Равновесие. Строевые упражнения (10ч.)

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., Размыкание на вытянутые в сторону руки. Повороты направо, налево. Стойка на носках на одной ноге на гимнастической скамейке., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи., Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!»Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи, Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!» Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Опорный прыжок, лазание (5ч.)

Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня., Лазание по канату. Перелазание через коня, Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов., Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелазание через горку матов.

**Подвижные игры (21ч)**

Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте , 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»., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. 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 щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Охотники и утки». , Эстафета с мячами. Игра «Мяч в обруч». ,Подвижные игры.Игры «К своим флажкам». «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, Игры «Класс смирно!». «Октябрята». Эстафеты., Игры «Метко в цель», «Погрузка арбузов». Эстафеты., Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит». Эстафеты, Игры «Волк во рву», «Посадка картошки». Эстафеты., Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты, Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки». Эстафеты., Игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты, Игры «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты, Игры «Удочка», «Компас». Эстафеты., Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. Эстафета с мячами. Игра «Передал-садись». Игра в мини-футбол. ,.

**Требования к уровню подготовки обучающихся 2 класса**

В результате освоения предлагаемой программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

**Называть, описывать и рассказывать:**

* Роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
* Значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической зарядки, физкультурных пауз в течении учебного дня;
* Связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно- двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
* Значение физической нагрузки и способы ее регулирования;
* Причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

**Уметь:**

* Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
* Выполнять упражнения дыхательной гимнастики. Психорегуляции;
* Составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
* Варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
* Выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения легкой атлетики;
* Выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании;
* Участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками. Оценивать результаты подвижных игр;
* Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;
* Организовывать и соблюдать правильный режим дня;
* Подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физической культуры;
* Измерять собственную массу и длину тела;
* Оказывать доврачебную помощь при легких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

**Материально – техническое обеспечение**

**Учебно – методический комплект**

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

**Учебник** по физической культуре,. 1 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.

**Печатные пособия**

Таблицы по физическому воспитанию

**Спортивный инвентарь**

Маты.

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

Спортивный конь.

Обручи, скакалки.

Оборудование летней спортивной площадки (беговые дорожки, турник, яма для прыжков в длину с разбега, разметка для прыжков с места, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, дорожка «лабиринт» ит.д.).

**Технические средства обучения.**

Компьютер.

**Экранно – звуковые пособия.**

Мультимедийные образовательные ресурсы, соответствующие тематике программы по физической культуре