**Филиал Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя общеобразовательная школа с. Братовщина**

**имени Героя Советского Союза Виктора Семёновича Севрина Долгоруковского муниципального района Липецкой области в с. Меньшой Колодезь**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методического объединения учителей начальных классовРуководитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол №\_\_\_\_\_\_от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_г. |  Принята решением педагогического совета МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. Севрина. Протокол № \_\_ от \_\_ г. | Утверждена Директор МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С. СевринаЕ.А. БарабановаПриказ №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_ г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по предмету

«физическая культура»

для обучающихся 3в класса

Составитель: Крысанов Виктор Иванович

учителя физической культуры

высшей квалификационной категории

**2014 - 2015 учебный год**

 **Содержание рабочей программы**

* пояснительная записка\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.3-6
* общая характеристика учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.7-8
* описание места учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.9
* описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.10
* личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.11-12
* содержание учебного предмета\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.13-15
* тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся\_\_\_\_\_\_\_стр.16-36
* описание материально-технического обеспечения\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.37-38
* лист коррекции\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_стр.39

 **Пояснительная записка**

Исходными документами для составления рабочей программы явились:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года №273 - ФЗ

2. приказа Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г.№373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 22.12.2009г. №15785)

3.приказа Минобрнауки РФ от 26 ноября 2010 года №12141 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373» (зарегистрирован в Минюсте РФ 04.02.2011 года №19707)

4. приказа Минобрнауки РФ от 22.09.2011г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №373 (зарегистрирован в Минюсте РФ 11.12.2011 года №22540)

5. приказа Минобрнауки РФ от 12.12.2012 года №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. №273» (зарегистрирован в Минюсте РФ 11.02.2013 года № 26993)

 6.Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

7.Приказ УОиН Липецкой области от 23.04.2014 г. № 385 «О базисных учебных планах для общеобразовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2014/2015 учебный год».

8.Письмо управления образования и науки Липецкой области от 26.10.2009 № 3499 «Примерное положение о структуре,порядке разработки и утверждения рабочих программ учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей) общеобразовательного учреждения**,** реализующего образовательные программы общего образования.

9.Учебный план МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С.Севрина 2014-2015 учебный год. Приказ №85 от 30.05.2014г.

10. Календарный график плана МБОУ СОШ с. Братовщина имени Героя Советского Союза В.С.Севрина 2014-2015 учебный год. Приказ №135 от 24.08.2014г.

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» разработана на основе авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной Минобрнауки РФ в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Выбор данной авторской программы обусловлен тем, что она соответствует требованиям ФГОС начального общего образования, построена с учётом принципов системности, научности и доступности, преемственности и перспективности между различными разделами курса, обеспечивает целостное развитие личности ребенка, содействует формированию учебно-познавательной деятельности, готовности к самообразованию, качественному усвоению предметных знаний, умений, навыков.

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**:

• укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

• формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

• воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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

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

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

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

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно- алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенности преподавания предмета «Физическая культура» определяются его специфическим содержанием, которое включает в себя: обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными знаниями о физической культуре и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях и сохранении здоровья.

 Занятия физической культурой способствуют созданию максимально благоприятных условий для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка и его самоопределения.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

 Уроки обучения физической культуре направлены на:

 - реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально- технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

 - реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике по- этапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

 - расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного мате- риала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно- оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культу- ры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

На изучение курса физической культуры во 3 классе из обязательной части учебного плана отводится 3 часа в неделю. Всего рабочая программа рассчитана на 35 недель (в соответствии с календарным графиком 105 часов, 3 часа в неделю).

 Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания»

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реали-зуется 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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**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 образа жизни, 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.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

Реализация рабочей программы, разработанной в соответствии с новыми образовательными стандартами, носит системно-деятельностный характер, направлена на формирование не только предметных, но и личностных, метапредметных универсальных учебных действий как основы умения учиться.

**Личностные результаты**:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**:

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

 • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

 • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

•овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

• формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

- **Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

- **Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнения- ми во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

- **Гимнастика с основами акробатики**

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

- **Легкая атлетика**

Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы.

- **Лыжные гонки**

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

- **Подвижные игры**

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики* «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». *На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». *На материале раздела «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). *На материале раздела «Спортивные игры».* Футбол: подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

*Содержание тем*

**1.Легкая атлетика** (12 часов)

Основы знаний по физической культуре. Подготовка к занятиям – разминка. Зарядка. Основные правила зарядки. Прыжки в длину с места (техника выполнения прыжка). Бег с высоким подниманием бедра. Формирование осанки. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину с места. Челночный бег. Дыхание при выполнении физических упражнений. Различные виды бега. Формирование навыков выполнения прыжков. Прыжки на месте. Развитие силы рук. Метание малого мяча из разного положения. Совершенствование навыков построения и перестроения. Метание большого мяча по горизонтальной и вертикальной линиям. Совершенствование навыков прыжков и метания. Передвижение в колонне по одному, по два, по три, на разные ориентиры. Подбрасывание и ловля мяча. Прыжок в длину с разбега. Прыжок через скакалку. Преодоление естественных и искусственных препятствий.

**2. Гимнастика** (22 часов)

Лазание по скамейке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Кувырок в сторону. Глубокие выпады в приседе, взмахи ногами, сгибание туловища. Подскоки, перекаты, равновесие, упоры, повороты, перевороты. Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, наскоки, соскоки. Элементы ритмической гимнастики и танцев.

**3.Подвижные игры с элементами спортивных игр** (33часа)

 Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Передачи мяча на месте двумя руками от груди и из-за головы. Бросок мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте и в ходьбе. Ловля и передача мяча в движении. Стойка баскетболиста. Броски в цель. Игра «Бросай – поймай». Строевая подготовка. Опорный прыжок. Ведение мяча в баскетболе. Игра «Поменяй мячи». Отжимание лёжа в упоре. Эстафета.. Игра «Парные гонки». Подтягивание на гимнастической скамейке. Бег с препятствием. Скакалка: обратное вращение. Подвижные игры. Равновесие на гимнастическом бревне. Обруч. Лазанье по скамейке. Подтягивание на низкой перекладине. Бег. Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты.

**4.Лыжная подготовка** (21час)

Построение на лыжах. Управление лыжей. Ступающий шаг. Передвижение на лыжах с поворотами. Скользящий шаг. Подъем на склон лесенкой. Скользящий шаг с палками. Спуски и подъёмы. Попеременно двухшажный ход без палок и с палками. Прохождение на лыжах дистанции до 1 км. Повороты переступанием. Учёт техники поворота переступанием. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Скользящий шаг на лыжах. Игра «Перестрелка».

**5. Легкая** **атлетика** (13 часов)

Ходьба и бег парами. Бег змейкой. Бег с высокого старта. Прыжки в длину с разбега. Бег на 30 метров. «Челночный» бег. Метание в цель. Прыжок в длину с места. Метание на дальность. Метание в цель. Прыжки в длину. Метание мяча. Прыжки в высоту с разбега. Подтягивание. Скакалка. Обруч. Бег на 100 метров. Метание малого мяча на точность с места. Метание малого мяча на дальность с места. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Подвижные игры.

**6.Знания о физической культуре** (3часа)

Укрепление здоровья и личная гигиена. Оздоровительные (гигиенические и закаливающие) процедуры (комплексы). Утренняя гимнастика и фикультпаузы. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Способы формирования правильной осанки, рационального дыхания при выполнении физических упражнений. Измерение индивидуальных показателей: физического развития (длины и массы тела), физической подготовленности (гибкости, силы, быстроты). Определение частоты дыхания, сердечных сокращений в процессе занятия физическими упражнениями. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия во время подвижных игр и состязаний.

**Резервные уроки** (3 часа)

**Тематическое планирование по физической культуре в 3в классе**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Основные виды учебной деятельности учащихся | Планируемые результаты обучения |  | Дата |
| План. | Факт. |
| Освоение предметных знаний (базовые понятия) | Универсальные учебные действия |
| 1 | **Легкая атлетика**Ходьба и бег | Правила поведения и техника безопасности на уроках. 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 | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | -Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности-Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья | 1.09. |  |
|  2 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | -планировать характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опытасобственную деятельность, | 4.09. |  |
|  3 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; | 5.09. |  |
|  4 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей.  | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, | 8.09. |  |
| 5 | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность | 11.09. |  |
|  6 | Прыжки в длину с разбега | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 12.09. |  |
|  7 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 15.09. |  |
|  8 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 18.09. |  |
|  9 | Метание | 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. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 19.09. |  |
|  10 | Метание | 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. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 22.09. |  |
|  11 | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель | -организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 25.09. |  |
|  12 | Бег по пересеченной местности | 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 | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 26.09. |  |
| 13 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 29.09. |  |
| 14 | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 2.10. |  |
| 15 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 3.10. |  |
| 16 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность | 6.10. |  |
| 17 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 9.10. |  |
| 18 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 10.10. |  |
| 19 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 13.10. |  |
| 20 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 16.10. |  |
| 21 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 17.10. |  |
| 22 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. | 20.10. |  |
| 23 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | 23.10. |  |
| 24 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 24.10. |  |
| 25 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 27.10. |  |
| 26 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 30.10. |  |
| 27 | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | **Уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 31.10. |  |
| 28 | Акробатика.Строевые упражнения | 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.  |  **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 10.11. |  |
| 29 | Акробатика.Строевые упражнения | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 13.11. |  |
| 30 | Акробатика.Строевые упражнения |  Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 14.11. |  |
| 31 | Акробатика.Строевые упражнения | 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?». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 17.11. |  |
| 32 | Акробатика.Строевые упражнения | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 20.11. |  |
| 33 | Акробатика.Строевые упражнения | 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 | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 21.11. |  |
| 34 | Висы.Строевые упражнения | 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 | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | 24.11. |  |
| 35 | Висы.Строевые упражнения |  Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 27.11. |  |
| 36 | Висы.Строевые упражнения | 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. | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 28.11. |  |
| 37 | Висы.Строевые упражнения | 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.  | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 1.12. |  |
| 38 | Висы.Строевые упражнения |  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.  | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 4.12. |  |
| 39 | Висы.Строевые упражнения |  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 | **Уметь** выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 5.12. |  |
| 40 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии |  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 | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 8.12. |  |
| 41 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 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. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 11.12. |  |
| 42 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 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». | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 12.12. |  |
| 43 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 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. | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 15.12. |  |
| 44 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 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 | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок | организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 18.12. |  |
| 45 | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | 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 | **Уметь** лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 19.12. |  |
| 46 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 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 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 22.12. |  |
| 47 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 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 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 25.12.26.12. |  |
| 48 | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 12.01. |  |
| 49 | Освоение техники лыжных ходов. | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | 15.01. |  |
| 50 | Освоение техники лыжных ходов. | Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 16.01. |  |
| 51 | Освоение техники лыжных ходов. |  Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 19.01. |  |
| 52 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 22.01. |  |
| 53 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 23.01. |  |
| 54 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 26.01. |  |
| 55 | Освоение техники лыжных ходов. |  Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 29.01. |  |
| 56 | Освоение техники лыжных ходов. |  Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 30.01. |  |
| 57 | Освоение техники лыжных ходов. |  Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 2.02. |  |
| 58 | Освоение техники лыжных ходов. |  Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 5.02. |  |
| 59 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 6.02. |  |
| 60 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Игры на лыжах | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 9.02. |  |
| 61 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения | 12.02. |  |
| 62 | Освоение техники лыжных ходов. |  Подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. Игры на лыжах  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 13.02. |  |
| 63 | Освоение техники лыжных ходов. | Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 16.02. |  |
| 64 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход.  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | 19.02. |  |
| 65 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 20.02. |  |
| 66 | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | 26.02. |  |
| 67 | Освоение техники лыжных ходов. | Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход. Прохождение дистанции 1 км. | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 27.02. |  |
| 68 | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Игры на лыжах  | **Уметь** правильно передвигаться на лыжах. | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 2.03. |  |
| 69 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 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 | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 5.03. |  |
| 70 | Освоение танцевальных упр. и развитие координации | 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.  | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 6.03. |  |
| 71 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 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 | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 12.03. |  |
| 72 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координации | 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 | **Уметь** правильно выполнять танцевальные шаги. | -организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 13.03. |  |
| 73 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 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 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 16.03. |  |
| 74 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 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 | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 19.03. |  |
| 75 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 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».  | **Уметь** владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных  | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  | 20.03. |  |
| 76 | Подвижные игры с элементами футбола | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками, удары по воротам. Игра «Точная передача». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 23.03. |  |
| 77 | Подвижные игры с элементами футбола |  Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | 6.04. |  |
| 78 | Подвижные игры с элементами футбола | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 9.04. |  |
| 79 | Подвижные игры с элементами футбола | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 10.04. |  |
| 80 | Подвижные игры с элементами футбола | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача» | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол. | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 13.04. |  |
| 81 | Подвижные игры с элементами футбола | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 16.04. |  |
| 82 | Подвижные игры с элементами футбола | Стойки и перемещение игрока. Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол» | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-футбол | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | 17.04. |  |
| 83 | Подвижные игры с элементами лапты | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; | 20.04. |  |
| 84 | Подвижные игры с элементами лапты | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «Пустое место». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; | 23.04. |  |
| 85 | Подвижные игры с элементами лапты | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости и направления движения. Игра «4 стойки». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; | 24.04. |  |
| 86 | Подвижные игры с элементами лапты | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости иИгра «4 стойки». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | -обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; | 27.04. |  |
| 87 | Подвижные игры с элементами лапты | Стойки и перемещение игрока. Передача и подбор мяча. Бег с изменением скорости иИгра «4 стойки». | **Уметь** владеть мячом: передачи на расстояние, броски в процессе подвижных игр. | -организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований еѐбезопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; | 30.04. |  |
| 88 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; | 7.05. |  |
| 89 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; | 8.05. |  |
| 90 | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | -видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; | 14.05. |  |
| 91 | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | **Уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге. | -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; | 15.05. |  |
| 92 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; | 18.05. |  |
| 93 | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега | -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | 21.05. |  |
| 94 | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».  | **Уметь** правильно выполнять движения в прыжках. | -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; | 22.05. |  |
| 95 | Метание | 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 | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | 25.05. |  |
| 96 | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность. | -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | 28.05. |  |
| 97 | Метание | 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 | **Уметь** правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние | -оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | 29.05. |  |
| 98 | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | -характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; |  |  |
| 99 | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | -находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; |  |  |
| 100 | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | **Уметь** пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу | -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; |  |  |
| 101-105 | Резервные уроки |  |  |  |  |  |

**Материально- техническое обеспечение образовательного процесса**

*Используемая методическая литература:*

1. Глазырина Л.Д Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры 1- 4класс Москва « Владос» 2012.

2. Голомидова С.Е. Физкультура. Волгоград 2013.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги уроки здоровья 1-5 класс Москва «Вако» 2014.

4. Кузнецов В.С. Колодницкий Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе «Владос» Москва, 2012

5. Журнал «Физическая культура в школе».

6. Программа Физическая культура В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2011 год.

7. Смирнова Л. А Общеразвивающие упражнения для младших школьников Москва «Владос» 2012.

*Специфическое оборудование:*

 - мяч волейбольный;

- мяч баскетбольный;

- скакалки;

- обруч;

- кегли;

- коврики;

- лыжи с палками.

*Технические средства обучения:*

- интерактивная доска;

- мультимедийный проектор;

- компьютер.

*Электронные ресурсы:*

<http://spo.1september.ru/urok/>

<http://www.infosport.ru/sp/>

<http://sportteacher.ru/association/>

<http://www.elibrary.ru/>

<http://www.libsport.ru/>

<http://www.teoriya.ru/>

**Лист коррекции**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | **Изменения** | **Основание** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |