

Автономная некоммерческая организация
православная средняя общеобразовательная школа
«**Знаменская школа**»

Согласовано:

педагогическим советом

№1 от 25 августа 2022 г.

Утверждаю:

Директор

 Алексеева Е.В.

25 августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному курсу «Физическая культура»
(авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич)
для 3 класса
на 2022-2023 учебный год

Составила: Рысина Ю.А.
учитель Физической культуры

Московская область, город Одинцово,
село Знаменское
2022г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;
- Стандарт православного компонента начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования для учебных заведений Российской Федерации;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменениями и дополнениями от 08 июня 2015 г., 28 декабря 2015 г., 26 января 2016 г., 21 апреля 2016 г., 29 декабря 2016 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с основными требованиями Основной общеобразовательной программы начального общего образования АНО ПСОШ «Знаменская школа».

Рабочая программа составлена на основании Учебного плана АНО ПСОШ «Знаменская школа» на 2022-2023 учебный год.

Рабочая программа разработана на основе примерной программы начального общего образования по физической культуре и авторской программы «Физическая культура» авторов Лях В.И., Зданевич А.А.

Для реализации данной программы используется учебно-методический комплект (УМК) «Школа России»:

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М, Просвещение, 2013.

Учебно-методический комплект допущен Министерством образования и науки РФ и соответствует ФГОС НОО.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность 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.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач.

Цель программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач**:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
- *овладение* базовыми понятиями православного вероучения, выстраивающими правильное понимание отношений знания и веры, науки и религии;

- *формирование умения* извлекать духовный и нравственный смысл из общих знаний и универсальных учебных действий

Место учебного предмета в учебном плане

На освоение программы по физической культуре в 3 классе выделено 68 часов, 2 часа в неделю.

Общая характеристика учебного предмета

В настоящее время перед школой стоит важная задача – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребенка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков необходимо строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Данная программа разработана в целях с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Уровень программы – базовый стандарт.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки), региональными климатическими условиями;

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

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися 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 (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения, взаимопомощи и дружбы;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

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

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

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Требования к уровню подготовки учащихся по предмету

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

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

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

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3	-	-	-
Подтягивание в висе лежа, согну-вшись, кол-во раз	-	-	-	12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высоко-кого старта, с	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000 м, мин.	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин.	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы двигательной деятельности»* содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими *тематическими разделами*: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел *«Общеразвивающие упражнения»*. В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с СанПиН (температурный режим), необходимо заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения

самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Основное содержание	Характеристика деятельности учащихся
<p>Гимнастика с основами акробатики (15 часов)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроке гимнастики.</p> <p>Строевые упр. О.Р.У. Перекаты на спине.</p> <p>Упр. на гимнастических ковриках.</p> <p>Теоретические сведения «Значение гимнастических упр. для сохранения правильной осанки. Специальные беговые упр. Акробатические упр. Подвижные игры.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Строевые упр. О.Р.У. с гимнастической палкой.</p> <p>Прыжки «змейкой» через скамейку.</p> <p>Смешанные упоры на скамейке, гимнастической стенки.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Прыжки через скакалку.</p> <p>Комплекс упр. с гимнастической палкой.</p> <p>Специальные беговые упр. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Подвижные игры.</p> <p>Строевые упр. О.Р.У. Специальные беговые упр. Акробатические упр. Опорный прыжок «согнув ноги». Эстафеты.</p> <p>Упр. на гимнастической скамейке.</p> <p>Круговая тренировка по гимнастике.</p> <p>Упражнения гимнастической стенки.</p>	<p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Соблюдать технику безопасности при выполнении гимнастических упр.</p> <p>Выполнять акробатические упр.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения гимнастических упр.</p> <p>Развивать основных физических качеств: быстроты, выносливости, координации движений.</p> <p>Использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.</p> <p>Совершенствовать технику акробатических упр.</p> <p>Выполнять технически правильно смешанные упоры на скамейке, гимнастической стенки.</p> <p>Развивать силовых качеств.</p> <p>Совершенствовать технику выполнение сгибание и разгибание рук в упоре лежа.</p> <p>Корректировать упр. на осанку и упр. для брюшного пресса.</p> <p>Совершенствовать технику выполнения прыжков через скакалку.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения акробатических упр.</p> <p>Выполнять комплекс О.Р.У.</p> <p>Совершенствовать технику ходьбы по наклонной скамейке.</p> <p>Корректировать выполнения акробатических упр.</p> <p>Выполнять технически правильно опорный прыжок «согнув ноги».</p> <p>Развивать гибкость и пластичность выполнения гимнастических упр..</p> <p>Развивать физические качества на уроке гимнастики.</p> <p>Корректировать движения упр. на гимнастических матах.</p> <p>Выполнять прыжок в высоту способом «перешагиванием».</p> <p>Корректировать выполнения</p> <p>Выполнять комплекс упр. в движении.</p> <p>Совершенствовать технику ловли и передачи мяча в парах.</p> <p>Совершенствовать прыжки через скакалку.</p>
<p>Легкая атлетика (18 часов)</p>	<p>Ходьба и бег.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроке легкой атлетике. Подвижные игры.</p> <p>Строевые упр. Комплекс О.Р.У.</p>	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Демонстрировать темп бега.</p>

	<p>Бег с ускорением (20 - 30м.)</p> <p>Старты из различных положений до 30 – 40м.</p> <p>Бег на месте</p> <p>Специальные беговые упр. Бег с ускорением 20 – 30.</p> <p>Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м.</p> <p>Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15 м. с изменением скорости. Подвижная игра «Перемена мест».</p> <p>Встречная эстафета от 30</p> <p>Строевые упр .О.Р.УБег от 200 до 800м.</p> <p>Строевые упр. О.Р.У. с теннисным мячом.</p> <p>Броски мяча на дальность. Метание в цель.</p> <p>Метание мяча на дальность.</p> <p>Бег с чередованием с ходьбой до 200м.</p> <p>Прыжок в длину с места на результат.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Многоскоки. Бег с чередованием с ходьбой до 2000 м. Подвижные игры.</p> <p>Специальные беговые упр. Преодоление препятствия. Бег 1000 м. (без учета времени).</p> <p>Специальные беговые упр., перешагиванием и прыжком в шаге.</p> <p>Бег с преодолением препятствий, наступанием, перешагиванием и прыжком в шаге.</p> <p>Строевые упр. О.Р.У. в движении.</p> <p>Специальные беговые упр. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки.</p>	<p>Развивать скоростные способностей.</p> <p>Выполнять максимальный бег на месте.</p> <p>Выполнять старты из различных положений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).</p> <p>Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Выполнять четко строевые и О.Р.У.</p> <p>Развитие скоростной выносливости.</p> <p>Демонстрировать отведение руки для замаха.</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча в цель.</p> <p>Развивать Скоростные способности.</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча на дальность.</p> <p>Учитывать установленные правила в выполнении физических упражнений</p> <p>Выполнять строевые и О.Р.У. в движении.</p> <p>Развитие силовой выносливости.</p> <p>Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки соответствия результатов требованиям данного задания.</p> <p>Совершенствовать прыжковые упр.</p> <p>Выполнять игровые задания.</p> <p>Развивать выносливость.</p> <p>Развитие скоростно – силовых способностей.</p> <p>Выполнять задания учителя.</p> <p>Развивать прыгучесть.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках..</p> <p>Совершенствовать жизненно-важные навыки и умения в ходьбе, беге, прыжках..</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>
<p>Кроссовая подготовка (18 часов)</p>	<p>Бег, преодоление препятствий.</p>	<p>Умение излагать инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>Осваивать технику низкого старта.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Выполнять правильно строевые упр. и О.Р.У.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствовать бег на 30 м.</p> <p>Выполнять упр. на тренажерах.</p> <p>Совершенствовать бег с ускорением.</p> <p>Выполнять старты из различных положений.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p>

		<p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в прыжках и многоскоках.</p> <p>Развивать силовые качества.</p> <p>Осваивать упр. на тренажерах.</p> <p>Демонстрировать бег с ускорением.</p> <p>Выполнять полосу препятствия.</p> <p>Осваивать технику упр. на тренажерах.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>Развивать скоростную выносливость.</p> <p>Развивать скоростные качества.</p> <p>Совершенствовать жизненно важных навыков и умений в беге.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в беге.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в метании.</p> <p>Развитие скоростных качеств.</p> <p>Демонстрировать технику эстафетного бега.</p> <p>Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>Совершенствование жизненно важных навыков и умений в беге.</p> <p>Осваивать технику прыжка длину с разбега.</p> <p>Выполнять передачу эстафетной палочки.</p> <p>Осваивать технику стартового разгона.</p> <p>Развивать скоростно – силовые качества.</p> <p>Осваивать упр. на тренажерах.</p> <p>Совершенствование техники бега на короткие дистанции.</p>
<p>Лыжные гонки (13 часов)</p>	<p>Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки.</p> <p>Одежда и переноска лыж.</p> <p>Построение.</p> <p>Спуск в основной стойке.</p> <p>Скользкий шаг по учебной лыжне.</p> <p>Остановка махом ноги в скользящем шаге.</p> <p>Построение с лыжами. Перенос массы тело на маховую ногу в скользящем шаге.</p> <p>Двухшажный попеременный ход по учебной лыжне.</p> <p>Движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Спуск в основной стойке.</p> <p>Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Учет прохождения дистанции 1 км.</p>	<p>Характеризовать прогулки в зимнее время как активный отдых, содействующий укреплению здоровья и закаливание организма.</p> <p>Правильно выбирать одежду и обувь с учетом погодных условий.</p> <p>Выполнять технику скользящего шага, остановку махом ноги в скользящем шаге.</p> <p>Овладеть техникой переноса массы тело на маховую ногу в скользящем шаге.</p> <p>Корректировать технику двухшажного попеременного хода.</p> <p>Выполнять движение рук и ног в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Владеть техникой спуска в основной стойке, согласованно работать руками и ногами в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Развивать скоростно – силовые качества.</p>

		<p>Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Совершенствовать технику скользящего шага.</p> <p>Выполнять поворот переступанием при спуске.</p> <p>Выполнять технику постановки палок в одновременном бесшажном ходе.</p> <p>Осваивать технику отведения и быстрого разгибание ног при отталкивание в попеременном двухшажном ходе.</p> <p>Использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач.</p>
<p>Подвижные игры (4 часа)</p>	<p>Подвижные игры на материале спортивных игр: Футбол, Баскетбол.</p>	<p>Осваивать технику ведения футбольного мяча.</p> <p>Совершенствовать технику метания мяча в цель</p> <p>Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений для плечевого сустава и для осанки.</p> <p>Осваивать технику передачи мяча в парах.</p> <p>Выполнение различных прыжковых упражнений</p> <p>Адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей.</p> <p>Выполнять правильно строевые и О.Р.У.</p> <p>Совершенствовать технику передачи мяча от груди и от плеча.</p> <p>Осваивать технику ведения мяча.</p> <p>Осваивать самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения.</p> <p>Совершенствовать техники передачи мяча в парах, ведения мяча.</p> <p>Выполнять перемещение с мячом и игровые задания.</p> <p>Выполнять правильно задания учителя.</p> <p>Выполнять бросок мяча в кольцо.</p> <p>Выполнять технически правильно передачи мяча в парах, бросок мяча в кольцо.</p> <p>Осваивать стойку баскетболиста.</p> <p>Выполнять технически правильно штрафной бросок в кольцо.</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 часа в неделю, всего 68 часов

№	Дата по плану	Дата по факту	Тема урока	Кол-во уроков
1 четверть				
1	02.09		Легкая атлетика (9 часов) Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. ОРУ (общеразвивающие упражнения). Игра «Пустое место». Инструктаж по технике безопасности.	1
2	05.09		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Бег с максим. скоростью 60 м.	1
3	09.09		Ходьба через несколько препятствий. Игра «Белые медведи». Олимпийские игры: история возникновения.	1
4	12.09		Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье.	1
5	16.09		Прыжок в длину с разбега; с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди».	1
6	19.09		Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках.	1
7	23.09		Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки».	1
8	26.09		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Правила соревнований в метании.	1
9	30.09		Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности.	1
10	3.10		Подвижные игры на основе баскетбола (1 час)	1
11	7.10		Кроссовая подготовка (8 часов) Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы.	1
12	10.10		Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «К своим флажкам». Развитие выносливости.	
13	14.10		Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	1
14	17.10		Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Салки на марше». Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
15	21.10		Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
16	24.10		Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80м. бег, 90м. ходьба). Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
17	28.10		Чередование бега и ходьбы (90м. бег, 90м. ходьба).. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений.	1
18	28.10		Кросс 1км. Эстафета. Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц.	
2 четверть				
19	07.11		Гимнастика с основами акробатики (15 часов) Выполнение команд «Шире шаг!», Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.	1

20	11.11		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг».Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. ОРУ. Игра «Что изменилось?» Развитие координационных способностей.	1
21	14.11		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
22	18.11		Выполнение команд «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. ОРУ. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	1
23	21.11		Выполнение команд «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. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	1
24	25.11		Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!» Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Выход в стойку на ногах. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Строим дом». Развитие координационных способностей.	
25	28.11		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей.	1
26	02.12		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Развитие силовых способностей.	1
27	05.12		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Космонавты». Развитие силовых способностей.	1
28	09.12		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Через обруч». Развитие силовых способностей.	1
29	12.12		Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей.	1
30	16.12		Передвижение по диагонали. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	1
31	19.12		Передвижение по диагонали, противходом. ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	1
32	23.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (<i>высота до 1 м</i>). Игра «Рыбалка». Развитие координационных способностей.	1
33	26.12		Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координационных способностей.	1
34	30.12		Подвижные игры по выбору учащихся (1 час)	1

3 четверть				
35	13.01		Лыжные гонки (13 часов) Построение команды с лыжами. Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Инструктаж по ТБ.	1
36	16.01		Выполнение команды «Лыжи на плечо». Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Поворот переступанием	1
37	20.01		Ступающий шаг. Техника.	1
38	23.01		Передвижение ступающим шагом.	1
39	27.01		Управление лыжей.	1
40	30.01		Управление лыжей. Передвижение ступающим и приставным шагами.	1
41	03.02		Передвижение ступающим и приставным шагами. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1
42	06.02		Передвижение ступающим и приставным шагами. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом. Повороты.	1
43	10.02		Передвижение на лыжах с поворотами.	1
44	13.02		Свободное передвижение на лыжах. Игра «Кто быстрее?»	1
45	17.02		Скользящий шаг.	1
46	20.02		Передвижение скользящим шагом.	1
47	24.02		Совершенствование техники скольжения без палок. Прохождение тренировочных дистанций.	1
4 четверть				
48	06.03		Легкая атлетика (9 часов) Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег равномерный. Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	1
49	10.03		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м Игра «Салки с выручкой». Развитие скоростных способностей.	1
50	13.03		Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	1
51	17.03		Бег на результат 30, 60м. Игра «Смена сторон» Развитие скоростных способностей	1
52	20.03		Прыжок в длину с разбега; с места. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
53	24.03		Прыжок в длину с разбега; с места. Многоскоки. Игра «Переправа». Развитие скоростно-силовых качеств	1
54	27.03		Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
55	31.03		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание в цель с 4-5м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
56	03.04		Метание малого мяча с места на дальность, заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед, вверх, на дальность и заданное расстояние.. Игра «Лиса и куры».	1
57	07.04		Подвижные игры на основе футбола (1 час)	1
58	10.04		Кроссовая подготовка (10 часов) Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70м. бег, 100м. ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Эстафета.	1
59	21.04		Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы (70 м, 100 м). Развитие выносливости. Игра «К своим флажкам»	1

60	24.04		Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м, 90 м). Развитие выносливости. Игра «Гуси-лебеди»	1
61	28.04		Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80 м, 90 м). Развитие выносливости. Игра «Зайцы в огороде»	1
62	05.05		Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м, 90 м). Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	1
63	12.05		Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (90 м, 90 м). Развитие выносливости. Игра «Перебежки с выручкой»	1
64	15.05		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м, 70м) Развитие выносливости. Игра «Волки во рву»	1
65	19.05		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м, 70м) Развитие выносливости. Игра «Два мороза»	1
66	22.05		Бег 9 мин. Челночный бег. Развитие выносливости. Игра «К своим флажкам»Эстафета.	1
67	26.05		Бег 9 мин. Челночный бег. Соревнование дистанция 1 км.	1
68	29.05		Подвижные игры по выбору учащихся (1 час) ТБ при купании на открытых водоемах.	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Учебно-методическая литература

- Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 64с. – ISBN 978-5-09-071176-0.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М, Просвещение, 2013.
- Настольная книга учителя физической культуры/ авт. сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана. М.: Физкультура и спорт, 1998;

Технические средства обучения

- Музыкальный центр
- Аудиозаписи

Учебно-практическое оборудование

- Стенка гимнастическая
- Мячи
- Палка гимнастическая
- Скакалки
- Маты гимнастические
- Рулетка
- Аптечка