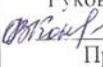
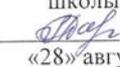


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Октябрьская средняя общеобразовательная школа
Кытмановского района Алтайского края

| | | |
|---|---|--|
| «Рассмотрено» Руководитель ШМО:  О. В. Кононова Протокол № 1 от «25» августа 2017 г. | «Согласовано» Заместитель директора школы по УМР:  М. А. Савина «28» августа 2017 г. |  <p>«Утверждаю» Директор школы:  Е. Н. Брыксина Приказ № 80 от «30» августа 2017 г.</p> |
|---|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса
начального общего образования
на 2017 – 2018 учебный год

Учитель:

Сырмолотова Любовь Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса начального общего образования на 2017 – 2018 учебный год составлена на основе:

- федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом № 1897 Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 г.;
- перечня учебников МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утверждённого приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (согласно федерального перечня учебников, рекомендованных министерством Образования и Науки РФ: приказ от 31 марта 2014 г. №253);
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ Кытмановского района Алтайского края, утвержденной приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г. (целевой компонент, программа развития УУД);
- учебного плана основного общего образования МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 74 от 18.08.2017 г.;
- годового календарного учебного графика МБОУ Октябрьской СОШ на 2017 – 2018 учебный год, утвержденного приказом директора школы № 77 от 25.08.2017 г.;
- положения о рабочей программе учебных предметов, курсов (ФГОС, ФкГОС) МБОУ Октябрьской СОШ, утвержденного приказом директора школы № 99 от 31.08.2016 г.;
- авторской программы учебного предмета (В.И. Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2011. – 64с).

1. Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 3 классе 3 часа в неделю, 102 часа в год Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

Цель:

-формирование разносторонне физически 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 образовательных задач:

задачи:

- 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.

Авторское содержание в рабочей программе представлено с изменениями, так как, исключены занятия по плаванию 14 часов, в связи с отсутствием материальной базы, и добавлены в раздел лёгкая атлетика 9 часов, в раздел гимнастика с основами акробатики 2 часа, лыжные гонки 3 часа. Раздел лёгкая атлетика делится на осенний период (12 часов) и на весенний период (15 часов) в связи с погодно – климатическими условиями.

Формы и методы обучения и воспитания

Используемые при реализации рабочей программы формы и методы обучения и воспитания обеспечивают высокое качество образования.

Формы организации работы на уроке физической культуры: фронтальный, групповой, станционный, индивидуальный методы.

Специфические методы физического воспитания, с помощью которых решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств: методы строго регламентированного упражнения (метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный; сопряженного воздействия; строгой регламентации; стандартного упражнения; стандартно-непрерывного упражнения; стандартно-интервального упражнения; переменного упражнения; круговой); игровой метод (использование упражнений в игровой форме); соревновательный метод.

Общепедагогические методы обучения. Применение общепедагогических методов зависит от содержания учебного материала, дидактических целей, функций, подготовки занимающихся, особенностей личности, наличия материально-технической базы, возможностей ее использования.

К словесным методам относятся: дидактический рассказ; описание; объяснение; беседа; разбор; инструктирование; комментарии и замечания; распоряжения, команды, указания

Методы обеспечения наглядности: метод непосредственной наглядности (показ упражнений преподавателем или по его заданию одним из занимающихся); методы направленного прочувствования двигательного действия; методы опосредованной наглядности (демонстрация учебных видеофильмов, кинограмм двигательных действий, рисунков, схем и др.); методы срочной информации.

Уровень физической подготовленности учащихся

| Контроль ые упражнения | Уровень | | | | | |
|--|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------|------------------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягиван ие на низкой перекладин е из виса лежа, количество раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуть ся лбом колен | Коснуть ся ладоням и пола | Коснуть ся пальцам и пола | Коснуть ся лбом колен | Коснуть ся ладоням и пола | Коснуть ся пальцам и пола |
| Бег 30м с высокого старта, сек | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение

учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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, доброжелательности 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).

Планируемые результаты

| Тематическое планирование | Характеристика видов деятельности учащихся |
|--|---|
| Что надо знать | |
| Когда и как возникли физическая культура и спорт | Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современной физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют |
| Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта | Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр |
| Что такое физическая культура | Раскрывают понятие «физическая культура» и ана- |

| | |
|--|---|
| <p>Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе</p> | <p>Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе</p> |
| <p>Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)</p> <p>Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма</p> |
| <p>Тематическое планирование</p> <p>Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни</i></p> | <p>Характеристика видов деятельности учащихся</p> <p>Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью</p> |

| | |
|---|--|
| | теста «Проверь себя» |
| <p>Сердце и кровеносные сосуды</p> <p>Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца</p> |
| <p>Органы чувств</p> <p>Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения</p> | <p>Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.</p> |
| <p>Орган осязания — кожа. Уход за кожей</p> | <p>Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> |
| <p>Личная гигиена</p> <p>Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья)</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены</i></p> | <p>Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p>Закаливание</p> <p>Укрепление здоровья средствами за-</p> | <p>Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила</p> |

| | |
|---|--|
| <p>каливания. Правила проведения закаливающих процедур. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания</i></p> | <p>безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> |
| <p>Мозг и нервная система</p> <p>Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему</p> | <p>Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему</p> |
| <p>Органы дыхания</p> <p>Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках</p> | <p>Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)</p> |
| <p>Органы пищеварения</p> <p>Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника</p> | <p>Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи</p> |
| <p>Пища и питательные вещества</p> | <p>Узнают, какие вещества,</p> |

| | |
|--|---|
| <p>Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.</p> <p><i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи</i></p> | <p>необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»</p> |
| <p>Вода и питьевой режим</p> <p>Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов</p> | <p>Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников</p> |
| <p>Тренировка ума и характера</p> <p>Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека.</p> | <p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.</p> |
| <p>Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.</p> | <p>Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.</p> |
| <p>Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к</p> | <p>Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с</p> |

| | |
|--|--|
| <p>систематическим занятиям физическими упражнениями. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня</i></p> | <p>помощью тестового задания «Проверь себя».</p> |
| <p>Спортивная одежда и обувь</p> <p>Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. <i>Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями</i></p> | <p>Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью</p> |
| <p>Что надо уметь</p> | |
| <p>Бег, ходьба, прыжки, метание 1—2 классы</p> <p><i>Овладение знаниями.</i> Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту.</p> | <p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> |
| <p><i>Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей.</i> Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание</p> | <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> |

| | |
|--|---|
| <p>различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2—3 препятствий по разметкам.</p> | <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> |
| <p><i>Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.</i> Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150 м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5м, 3х10 м, эстафеты с бегом на скорость.</p> | <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> |
| <p><i>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</i> Равномерный, медленный, до 3—4 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.</p> | <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.</p> |
| <p><i>Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.</i> Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5—15 м). Бег с ускорением от 10 до 15 м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60 м).</p> | <p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.</p> |
| <p><i>Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и</i></p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых</p> |

| | |
|---|---|
| <p><i>координационных способностей.</i> На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30—40 см) с 3—4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60—70см, с высоты до 40 см, в высоту с 4—5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков)</p> | <p>упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p> <p>Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> |
| <p><i>Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т. п., в парах. Преодоление естественных препятствий.</p> | <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> |
| <p><i>Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.</i> Метание малого мяча с места на</p> | <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе</p> |

| | |
|--|--|
| <p>дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3—4 м. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4—5 м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность</p> | <p>освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p> |
| <p><i>Самостоятельные занятия.</i> Равномерный бег (до 6 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).</p> | <p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> |
| <p>Бодрость, грация, координация Названия снарядов и</p> | <p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов,</p> |

| | |
|--|--|
| <p>гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.</p> | <p>руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> |
| <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.</i> Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками.</p> | <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p><i>Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.</i> Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.</p> | <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> |
| <p><i>Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.</i> Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне,</p> | <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |

| | |
|--|--|
| гимнастической скамейке. | |
| <p><i>Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки.</i></p> <p>Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату.</p> | <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.</i> Перелезание через гимнастического коня.</p> | <p>Описывают технику опорных прыжков и осваивают её.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.</p> |
| <p><i>Освоение навыков равновесия.</i></p> <p>Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух</p> | <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила</p> |

| | |
|--|--|
| <p>ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> | <p>безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> |
| <p><i>Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей.</i> Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.</p> | <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> |
| <p><i>Освоение строевых упражнений.</i> Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».</p> | <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.</p> |

| | |
|--|--|
| <p><i>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.</i></p> <p>Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.</p> | <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>Играем все!</p> <p>Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.</p> | <p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p>1—2 классы</p> <p><i>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки».</p> | <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> |
| <p><i>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</i></p> <p>Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры».</p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> |
| <p><i>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность,</i></p> | <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой</p> |

| | |
|--|---|
| <p><i>развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».</i></p> | <p>деятельности. Соблюдают правила безопасности.</p> |
| <p><i>Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).</i></p> | <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
| <p><i>Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».</i></p> | <p>Используют подвижные игры для активного отдыха. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.</p> |
| <p>Все на лыжи!² <i>Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.</i></p> | <p>Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>Техника безопасности при занятиях лыжами.</p> | |
| <p>1—2 классы</p> <p><i>Освоение техники лыжных ходов.</i></p> <p>Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км.</p> | <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы</p> |
| <p>Твои физические способности</p> <p>Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости</p> | <p>Раскрывают понятие «физические способности человека», выделяют его основные компоненты и определяют их взаимосвязь со здоровьем человека.</p> <p>Выполняют основные упражнения для развития гибкости, быстроты, согласованности движений и силы из различных разделов учебника. Выполняют контрольные упражнения для оценки своей физической подготовленности.</p> <p>С помощью родителей сравнивают свои результаты со средними показателями ребёнка 7—10 лет</p> |
| <p>Твой спортивный уголок</p> <p>Примерный перечень снарядов для устройства спортивного уголка дома. Приспособления для развития</p> | <p>Вместе с родителями выбирают спортивный инвентарь и снаряды для выполнения в домашних условиях утренней гимнастики и тренировочных</p> |

| | |
|--|--|
| силы, гибкости, координации и выносливости | упражнений. Вместе с родителями оборудуют спортивный уголок |
|--|--|

Содержание учебного предмета

3 класс

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела.

Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. *Организуемые команды и приемы. Строевые действия* в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад

Акробатические комбинации. Переворот в положение лежа на животе, кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Висы, перемахи.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематический поурочный план изучения учебного предмета

«Физическая культура», 3 класс, 3ч/неделю

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п (всего) | № п/п (в теме) | Тема урока | |
|--|----------------------|--|--|
| Бег, ходьба, прыжки, метание (19 часов) | | | |
| 1 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | |
| 2 | 2 | Овладение знаниями. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. | |
| 3 | 3 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |
| 4 | 4 | Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. | |
| 5 | 5 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. | |
| 6 | 6 | Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Самостоятельные занятия. | |
| 7 | 7 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | |
| 8 | 8 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Самостоятельные занятия. | |
| 9 | 9 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |
| 10 | 10 | Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. | |
| 11 | 11 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 12 | 12 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 13 | 13 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 14 | 14 | Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 15 | 15 | Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия. | |

| | | | |
|---|----|---|--|
| 16 | 16 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 17 | 17 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 18 | 18 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. | |
| 19 | 19 | Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия | |
| Бодрость, грация, координация (18 часов) | | | |
| 20 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Самостоятельные занятия | |
| 21 | 2 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |
| 22 | 3 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |
| 23 | 4 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия. | |
| 24 | 5 | Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. | |
| 25 | 6 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Самостоятельные занятия. | |
| 26 | 7 | Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. | |
| 27 | 8 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |
| 28 | 9 | Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. | |
| 29 | 10 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |
| 30 | 11 | Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. | |
| 31 | 12 | Освоение навыков равновесия. | |
| 32 | 13 | Освоение навыков равновесия. | |
| 33 | 14 | Освоение навыков равновесия. | |
| 34 | 15 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Самостоятельные занятия. | |
| 35 | 16 | Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. | |
| 36 | 17 | Освоение строевых упражнений. | |
| 37 | 18 | Освоение строевых упражнений. | |
| Играем все! | | | |
| Баскетбол, подвижные игры на материале баскетбола (15ч.) | | | |
| 38 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках баскетбола. Овладение элементарными умениями в | |

| | | | |
|-------------------------------|----|--|--|
| | | ловле и передачи мяча | |
| 39 | 2 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча. Самостоятельные занятия | |
| 40 | 3 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча | |
| 41 | 4 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачи мяча | |
| 42 | 5 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча. Самостоятельные занятия | |
| 43 | 6 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча | |
| 44 | 7 | Овладение элементарными умениями в бросках мяча | |
| 45 | 8 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча. Самостоятельные занятия | |
| 46 | 9 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | |
| 47 | 10 | Овладение элементарными умениями в ведении мяча | |
| 48 | 11 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | |
| 49 | 12 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | |
| 50 | 13 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| 51 | 14 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | |
| 52 | 15 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | |
| Все на лыжи (18 часов) | | | |
| 53 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Овладение знаниями. Освоение техники лыжных ходов | |
| 54 | 2 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 55 | 3 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 56 | 4 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 57 | 5 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 58 | 6 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 59 | 7 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 60 | 8 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 61 | 9 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 62 | 10 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 63 | 11 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 64 | 12 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 65 | 13 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 66 | 14 | Освоение техники лыжных ходов | |

| | | | |
|--|----|--|--|
| 67 | 15 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 68 | 16 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 69 | 17 | Освоение техники лыжных ходов | |
| 70 | 18 | Освоение техники лыжных ходов | |
| Подвижные игры на материале лыжной подготовки (4ч.) | | | |
| 71 | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | |
| 72 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | |
| 73 | 3 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | |
| 74 | 4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | |
| Волейбол, подвижные игры на материале волейбола (9ч.) | | | |
| 75 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках волейбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | |
| 76 | 2 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. Самостоятельные занятия | |
| 77 | 3 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | |
| 78 | 4 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | |
| 79 | 5 | Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | |
| 80 | 6 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | |
| 81 | 7 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| 82 | 8 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| 83 | 9 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| Гандбол, подвижные игры на материале гандбола (6ч.) | | | |
| 84 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках гандбола. Овладение элементарными умениями в ловле и передачах мяча. | |
| 85 | 2 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | |
| 86 | 3 | Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча | |
| 87 | 4 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, | |

| | | | |
|---|-----|--|--|
| | | передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | |
| 88 | 5 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| 89 | 6 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями. | |
| Футбол, подвижные игры на материале футбола (6ч.) | | | |
| 90 | 1 | Инструктаж по технике безопасности на уроках футбола. Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия. | |
| 91 | 2 | Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча Самостоятельные занятия. | |
| 92 | 3 | Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча. Самостоятельные занятия. | |
| 93 | 4 | Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | |
| 94 | 5 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | |
| 95 | 6 | Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | |
| Подвижные игры на материале легкой атлетики (4ч.) | | | |
| 96 | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | |
| 97 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. | |
| 98 | 3 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | |
| 99 | 4 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | |
| Подвижные игры на материале гимнастики с основами акробатики (3ч.) | | | |
| 100 | 1 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | |
| 101 | 2 | Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | |
| 102 | 3 | Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | |
| 102 | 102 | Итого | |

Учебно – методическое обеспечение образовательного процесса

1. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.:2016г.
2. Учебник Физическая культура: Учебник Физическая культура.1-4 классы : под общ. редакцией В.И.Ляха. -14-е изд. М.:2013г.

Учебно-практическое оборудование:

1. Перекладина гимнастическая (пристеночная);
2. Щит баскетбольный тренировочный;
3. Сетка волейбольная;
4. Стенка гимнастическая;
5. Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м);
6. Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
7. Палка гимнастическая;
8. Скакалка детская;
9. Мат гимнастический;
10. Лыжи детские (с креплениями и палками);
11. Обруч пластиковый детский;
12. Планка для прыжков в высоту;
13. Стойка для прыжков в высоту
14. Рулетка измерительная;
15. Аптечка.
16. Козёл гимнастический
17. Мост гимнастический подкидной
18. Секундомер
19. Мячи волейбольные
20. Мячи баскетбольные
21. Мячи футбольные
22. Легкоатлетическая дорожка
23. Сектор для прыжков длину
24. Игровое поле для футбола
25. Аудиоколонки.
26. Видеопроектор.
27. Персональный компьютер.
28. Принтер
29. Экран

