

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Хмелевицкая средняя общеобразовательная школа»


Согласовано

Заместитель директора по УВР:

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Смирнова И.Н. И.Н. Смирнова/

31 августа 2015г.

Утверждаю: 

Н.А. Дербенев, директор

МБОУ Хмелевицкой СОШ.

Протокол педагогического совета

№7 от 31 августа 2015 года.

Приказ №82 от 31 августа 2015 г.

Рабочая программа
по предмету «Физическая культура»
для 3 класса
на 2015-2016 учебный год

Рассмотрено на заседании методического совета

МБОУ Хмелевицкой СОШ

Протокол №1 от 31 августа 2015 года

Руководитель методсовета: *Спиридонова С.П.* /Спиридонова С.П./

Учитель :

Беляева Ольга Валерьевна

с. Хмелевицы

2015 год

Оглавление

I. Пояснительная записка.....	3
II Общая характеристика учебного предмета.....	4
III. Описание места учебного предмета в учебном плане	7
IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 3 класс.	8
V. Содержание учебного предмета	9
VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура».....	16
VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса.....	41
VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля	44
IX. Приложения к программе	50

I. Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного 6 октября 2009 г. №373; Примерной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения, протокол от 8 апреля 2015г. №1/15;
- Рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения);
- ООП НОО МБОУ Хмелевицкой СОШ, утвержденной 01.04.2015г.;
- внесения изменений в основную образовательную программу НОО от 30.06.2015г.
- учебного плана МБОУ Хмелевицкой СОШ на 2015-2016 уч.год

Рабочая программа определяет содержание и организацию образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, на создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся.

Рабочая программа конкретизирует содержание блоков образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по крупным разделам курса и последовательность их изучения.

Кроме того, программа содержит перечень зачетов по каждому разделу.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

Целью примерной программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач.

Задачи физического воспитания обучающихся 3 класса:

- *укрепление здоровья* школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных 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.

Общая характеристика учебного предмета

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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение обучающимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся 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».

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепления здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

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

Система физического воспитания, объединяющая урочные, и внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для развития и саморазвития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных национальных и местных особенностей работы школы.

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», определяющих выбор и планирование учебного содержания по принципу поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного применения школьниками освоенных знаний, способов выполнения физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Форма организации образовательного процесса.

Основная форма организации учебного процесса - урок (вводные уроки, уроки изучения нового материала, комбинированные уроки, уроки формирования умений, уроки проверки, контроля и коррекции, уроки повторения изученного материала, обобщающие уроки). 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 контроля знаний, умений и навыков:

- текущий контроль-оценивание техники выполнения упражнений по темам
- промежуточная аттестация - 1-триместр (лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, метание мяча, прыжки в длину, челночный бег 4х9м, подъем туловища за 1мин; гимнастика: подтягивание, отжимание); 2-триместр (гимнастика: акробатические упражнения, прыжки со скакалкой; лёгкая атлетика: челночный бег 4х9м, лыжная подготовка).3- триместр (подвижные игры: технические приёмы владения мячом; лёгкая атлетика: бег на 30 м, 60 м, 1000 м, 300 м, челночный бег4х9м, метание мяча, прыжки в длину с места, подтягивание, отжимания, поднимание туловища.)

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой,

определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности обучающихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающихся занимают в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей обучающихся.

III. Описание места учебного предмета в учебном плане

Предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура». Учебный план МБОУ Хмелевицкой СОШ отводит на изучение предмета 3 часа в неделю (всего 102 часа).

IV. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса «Физическая культура» 3 класс.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

V. Содержание учебного предмета

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой 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 отдельных 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 представлены соответствующими тематическими разделами – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает 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 нем предлагаемые упражнения распределены по подразделам 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 освоения ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «физическая культура» у обучающиеся 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. 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 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.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям: самостоятельно контролировать уровень своего физического развития и физической подготовленности, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

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

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* обучающиеся знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, получают навыки и умения по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При этом 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 и плавания. На этих уроках обучающиеся 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 этих уроках необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма, а также обучать их способам регулирования физической нагрузки и контроля ее величины (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 таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться 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 других уроках, но и изложенного в учебниках по физической культуре, формировать у них интерес к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучать к систематической заботе о своем 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.

По окончании курса «физическая культура» проводится аттестация обучающихся, содержание которой включает учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программы.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

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

Легкая атлетика (3-класс 34ч.)

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе. То же с преодолением 3-4 препятствий.
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей.	Обычный бег, с изменением направления движения, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой; с преодолением препятствий; по размеченным участкам дорожки, челночный бег 4х9м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости.	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс 1км без учета времени.
На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей.	Бег с максимальной скоростью до 60м, с прыжками под звуковые сигналы, с вращением вокруг своей оси, «круговая эстафета», «встречная эстафета», соревнования до 60м.
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Прыжки на одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов; с продвижением вперед на одной на двух ногах, в длину с места, через скамейку, через неподвижную и качающуюся скакалку; в высоту с места и с небольшого разбега; через скакалку; много скоки, тройной и пятерной с места.
На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.	Эстафеты с прыжками. Игры с прыжками и пятнашками на площадке небольшого размера. .

На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	Метание малого мяча с места на дальность; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5м(1.5x1.5); на дальность Бросок двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность.
На знания о физической культуре.	Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Техника безопасности на занятиях.
Самостоятельные занятия.	Равномерный бег до 6 мин. Соревнования на короткие дистанции до 30м. Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные и горизонтальные препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель.

обучающихся узнают:

- Понятия: короткая дистанция, бег на выносливость, бег на скорость;
- Название: метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту;
- Техника безопасности на занятиях.

обучающихся научатся:

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.

Подвижные игры с элементами баскетбола 3 класс 14 часов.

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение техники баскетбола	Правила игры в баскетбол. Ведение мяча ранее изученными способами. Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок двумя руками от груди с места.
На знания о физической культуре.	Характеризовать и демонстрировать технические приемы игры в баскетбол.

	Выполнять разученные приемы игры в баскетбол в стандартных и вариативных условиях. Значение подвижных игр для укрепления здоровья, развития личностных качеств, организации отдыха и досуга. Направленность подвижных игр, возможность их использования для развития физических качеств, освоения и закрепления технических действий из различных спортивных игр.
--	---

Подвижные игры 3 класс - 11 часов.

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве.	«К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» различных видов, «Пустое место»,
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	«Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность, и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей.	«Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Передал-садись»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.	Ловля и передача мяча на месте и движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направлением. Броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.	«Мяч среднему», «Передача мяча с бегом», «Передал-садись», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Вызови по имени», игры и эстафеты с ведением и передачей мяча.
На комплексное развитие и координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-техническими взаимодействиями.	«Снайперы», «Мини-футбол», варианты игры в футбол.
На знания о физической культуре.	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.
Самостоятельные занятия.	Броски, ловля и передача мяча. Удары и остановка мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами.

обучающихся узнают:

- Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила техники безопасности.

обучающихся научатся:

- Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями;
- владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски;
- играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Снайперы», мини-футбол).

Гимнастика с элементами акробатики 3-класс- 18часов

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами. Без предметов.
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения, лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей.	Упражнения в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание, в висе лежа; упражнения, в упоре лежа, на коленях, на гимнастической скамейке
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, в упоре лежа. Лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезание через препятствия.
На освоение навыков равновесия.	Ходьба приставными шагами по рейке гимнастической скамейки; повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, в упор, стоя на колене.
На освоение строевых упражнений.	Команды «Шире шаг», «Чаще шаг», «Реже», «На первый-второй рассчитайсь»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, «змейкой».
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки.	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинации общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.
На знания о физической культуре.	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во

	время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие.

обучающихся узнают:

- названия снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности во время занятий;
- признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки;
- значение напряжения и расслабления мышц;
- правила личной гигиены, режим дня, закаливание.

обучающихся научатся:

- ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма;
- выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 3-4 классов;
- принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами;
- лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед и назад;
- ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов;
- выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Лыжные гонки 3 класс - 21 час

Основная направленность	Основные виды двигательных действий
На освоение техники лыжных ходов	Попеременный душажный ход без палок и с палками. Подъемы «лесенкой», «елочкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.
На знания о физической культуре.	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, техника безопасности при занятиях лыжами.

обучающихся узнают:

- 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;

- техника безопасности при занятиях лыжами.

обучающихся научатся:

- подбирать инвентарь по росту, транспортировать инвентарь;
- передвигаться на лыжах тремя способами: попеременный, одновременный бесшажный, одновременный одношажный;
- уметь выполнять торможение плугом и упором;
- выполнять повороты переступанием в движении, подъемы «лесенкой», «елочкой».

VI. Учебно-тематическое планирование по курсу «Физическая культура»

При планировании учебного материала настоящей программы допускается для бесснежных районов России заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение тем «Гимнастика» и «Подвижные игры». В то же время при отсутствии реальных возможностей для освоения школьниками содержания раздела «Плавание» разрешается заменять его содержание выполнением легкоатлетических и общеразвивающих упражнений. Поэтому учебно - тематическое планирование составлено следующим образом:

№	тема	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Планируемые результаты		
			предметные	метапредметные	личностные
1	Вводный инструктаж и техника безопасности на уроках легкой атлетики. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения.	Понятие «комплекс физических упражнений». Целевое назначение комплексов физических упражнений. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки способом наложения руки на грудь. Инструктаж по т/б на уроках легкой атлетики	Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Примеры комплексов упражнений и определять их направленность. Определять связь повышения физической нагрузки с повышением	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья

			частоты пульса - чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физических нагрузок.		
2	Ходьба и бег	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей.	Представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Проявлять положительные качества личности и управлять свои - ми эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.
3	Ходьба через несколько препятствий Бег 60 м - на результат.	Строевые упр. бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с низкого старта	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
4	Бег с максимальной скоростью (60 м)	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	Уметь: пробегать с максимальной скоростью 60 м с высокого старта.	Характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Овладеть техникой бега по прямой.
5	Комплекс ОРУ. Техника низкого старта. Бег 60 м - на результат.	Бег на 60 м на результат. Специальные беговые упражнения, развитие скоростных способностей.	Уметь: бегать с максимальной скоростью с низкого старта (60 м)	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Овладеть техникой бега на средние дистанции.
6	Прыжки	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ,	Правильно	Управлять эмоциями	Овладеть прыжков в

		спец беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств.	выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность.	длину с разбега.
7	Прыжки	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Эффективные способы решения задач; Контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Овладеть техникой прыжковых упражнений
8	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания).	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания). Много скоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега	Обще учебные контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Овладеть техникой прыжковых упражнений.
9	Метание малого мяча (3 ч)	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
10	Метание малого мяча с места на дальность.	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м.	Правильно выполнять движения при метании различными	Контроль и самоконтроль – сличать способ действия и его результат с заданным	Овладеть техникой метания малого мяча.

		Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	способами; метать мяч на дальность.	эталонном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	
11	Метание малого мяча с места на дальность	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.	Правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч на дальность	обще учебные – выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Овладеть техникой метания малого мяча.
12	Бег на выносливость. Преодоление препятствий	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Целеполагание формулировать и удерживать учебную задачу.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
13	Бег на выносливость. Преодоление препятствий	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Уметь характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность рассудительность	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
14	Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	Обще учебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
15	Бег (6 мин). Преодоление	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин).	Бегать в равномерном	Обще учебные – контролировать и	Проявлять дисциплинированность

	препятствий	Преодоление препятствий Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу	оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.	ть, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
16	История физической культуры. Инструктаж по Т/Б на уроках подвижных игр.	История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Инструктаж по. Т/Б на уроках баскетбола.	Знать историю возникновения и развития игры в баскетбол, знать правила игры.	Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
17	Подвижные игры на основе баскетбола Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, шагом. Броски в цель (щит). Игра «Передал – садись». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Применять правила подбора одежды для занятий баскетболом	Научиться выполнять передачу мяча двумя руками от груди.
18	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, шагом. Броски в цель (щит). Игра «Мяч – среднему».	Уметь: выполнять ведение мяча змейкой с обводкой стоек.	Моделировать технику игровых действий и приемов.	Освоить технику ведения мяча.
19	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, шагом. Броски	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход	Овладеть техническими действиями

	кольцо.	в цель (щит). Игра «Мяч – среднему». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	технические действия	деятельности при решении проблем.	
20	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять челночный бег с ведением мяча на время.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить приемы передвижения игрока
21	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении, бегом. Броски в цель. Игра «Борьба за мяч». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
22	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь: играть в/б по упрощенным правилам, выполнять правильно технические действия	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач; контролировать и оценивать процесс в результате своей деятельности.	Освоить штрафной бросок
23	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять правильно	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход	Освоить приемы передвижения игрока

	кольцо.	бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	технические действия	деятельности при решении проблем.	
24	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач; самостоятельно создавать ход деятельности при решении проблем.	Овладеть техническими действиями
25	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка».	Уметь владеть мячом: держание, передача, ловля в процессе подвижных игр.	Контроль и самоконтроль – различать способ и результат действия; прогнозирование – предвосхищать результаты.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.
26	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	моделировать технику игровых действий и приемов	Корректировка техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход
27	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте	Научиться выполнять технику бросков в кольцо и развивать двигательные	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения	Описывать технику игровых приемов.

	передача мяча, броски в кольцо.	правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игры «Обгони мяч», «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	качества по средствам СФП	технический действий	
28	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Перестрелка». Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Уметь выполнять технические приемы с мячом.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
29	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
30	Ведение на месте правой (левой) рукой в движение шагом, ловля и передача мяча, броски в кольцо.	Строевые упр., бег по сигналу, ОРУ, спец беговые упр. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч – ловцу». Игра в мини-баскетбол. Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Владеть мячом, держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол.	использовать игру баскетбол в организации активного отдыха	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками.
31	Повторный инструктаж по технике безопасности на	Закаливание-обливание, душ. Правила закаливания обливанием	Знать правила закаливания способом	Преобразовывать практическую задачу	Оценивать красоту телосложения и

	уроках в спортивном зале. Инструктаж по Т\Б на уроках гимнастики. Выполнение простейших закаливающих процедур.	и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. Инструктаж по Т\Б на уроках гимнастики.	«обливание», правила закаливания принятием душа, знать правила безопасности при проведении закаливающих процедур	вобразовательную.	осанки, сравнивать их с эталонными образцами
32	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Акробатические упражнения.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Игра «Что изменилось?».	Уметь выполнять строевые упражнения, кувырки, акробатические упражнения	Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.	Корректировка техники выполнения упражнений Индивидуальный подход
33	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Комбинации акробатических элементов.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. 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. Игра «Что изменилось?».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом.
34	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивать акробатические элементы в целом

		опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Западня».			
35	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Строевые упражнения. Акробатические соединения.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Игра «Западня».	Уметь: выполнять кувырки, стойку на лопатках	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Осваивать акробатические элементы в целом
36	Гимнастика. Мальчики - подтягивания на перекладине. Девочки - упражнения на мышцы живота (пресс). Опорный прыжок через «козла»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Развитие силовых способностей	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений
37	Гимнастика. Мальчики - подтягивания на перекладине. Девочки - упражнения на мышцы живота (пресс). Опорный прыжок через «козла»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Развитие силовых способностей Игра «Западня».	Уметь демонстрировать вариативное выполнение упражнения	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений
38	Опорный прыжок через «козла»	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Опорный	Уметь выполнять опорный прыжок через «козла»	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач	Корректировка техники выполнения упражнений

		прыжок через «козла»			
39	Гимнастика. Комплекс ОРУ. Упражнения в висе и упоре. Опорный прыжок через «козла»	ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис, прогнувшись (мал.), смешанные висы (дев.). Подтягивания в висе. Опорный прыжок через «козла» способом ноги врозь. Развитие силовых способностей	Уметь: выполнять комбинацию из разученных элементов, строевые упражнения	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Корректировка техники выполнения упражнений
40	Гимнастика. Упражнения в висе и упоре.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа на низкой перекладине. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Использовать установленные правила в контроле способа решения.	Корректировка техники выполнения упражнений
41	Гимнастика. Упражнения в висе и упоре.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис, стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах».	Выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе.	Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.	Корректировка техники выполнения упражнений
42	Упражнения в равновесии.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля».	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке.	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Корректировка техники выполнения упражнений
43	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату.	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема. Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять лазание по канату,	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Корректировка техники выполнения упражнений

44	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема. Игра «Не ошибись!».	Уметь: выполнять лазание по канату,	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Корректировка техники выполнения упражнений
45	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату, лазанье, перелазание по гимнастической скамейке	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Лазанье по канату в 3 приема. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка».	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по канату, лазанье и перелазанье по гимнастической скамейке.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений
46	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату, лазанье, перелазание по гимнастической скамейке	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по канату, лазанье и перелазанье по гимнастической скамейке.	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений
47	Упражнения в равновесии. Лазанье по канату, лазанье, перелазание по гимнастической скамейке	Строевые упр., беговые упр., по заданию, ОРУ. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Перелазание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа,	Выполнять упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, лазанье по канату, лазанье и перелазанье по гимнастической	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Корректировка техники выполнения упражнений

		подтягиваясь руками. Игра «Аисты».	скамейке.		
48	Гимнастика. Мальчики - отжимания в упоре. Девочки - прыжки через скакалку.	Комплекс ОРУ. Контрольное упражнение	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Контроль и самоконтроль – осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату.	Освоение ОРУ
49	Гимнастика. Строевые упражнения. Мальчики - подтягивания. Девочки - пресс.	Комплекс ОРУ. Контрольные упражнения.	Уметь: выполнять лазание по канату, комбинацию из разученных элементов	Осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату	Осваивать акробатические элементы в целом
Лыжная подготовка					
50	Организационный урок. Строевые упр., с лыжами.	Т.Б. на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря, строевые упр., на уроках лыжной подготовки. Основная стойка лыжника.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки, подбор инвентаря, правила поведения на лыжне, основные строевые приемы с лыжами.	Применять правила подбора одежды для занятий по лыжной подготовке.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.
51	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений при прохождении учебной дистанции.	Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	Осваивать технику передвижения на лыжах самостоятельно
52	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений при прохождении учебной дистанции.	Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу

53	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге». Выполнять перемещение по лыжне скользящим шагом.	Контролировать физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя
54	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъемов, торможений при прохождении учебной дистанции.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Перемещаться по лыжне попеременно двушажным ходом.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
55	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении дистанции 1500м.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Перемещаться по лыжне попеременно двушажным ходом.	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	характеризовать основные физические качества
56	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении дистанции 1500м.	Выполнять строевые упр. «Лыжи под руку», «Лыжи к ноге», «На лыжню». Выполнять передвижение на лыжах ступающим шагом. Выполнять повороты переступанием.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
57	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении	Уметь выполнять попеременно двушажный ход, тренировать скоростно-силовую выносливость при	Использовать передвижение на лыжах в организации активного отдыха.	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание

		дистанции 1500м.	прохождении дистанции 500м.		характера человека
58	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении дистанции 1500м.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта
59	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении дистанции 1500м.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений
60	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции. Попеременно двушажный ход.	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Попеременно двушажный ход, подъем «Лесенкой», торможение «плугом», чередование ранее изученных ходов в прохождении дистанции 1500м.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи

			прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.		
61	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом».	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	давать адекватную позитивную самооценку
62	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
63	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм

	подъемы, торможение «плугом»		скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.		
64	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
65	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Моделировать способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

66	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Уметь применять ранее изученные хода в прохождении учебной дистанции, тренировать скоростно-силовую выносливость при прохождении дистанции на лыжах. Применять подъемы, спуски, торможения при прохождении дистанции.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
67	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
68	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции, одновременно двушажный ход. Спуски, подъемы, торможение «плугом»	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Одновременно двушажный ход. Подъем «елочкой», торможение упором, повороты переступанием.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
69	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

			дистанции и в условиях игровой деятельности.		
70	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
71	Чередование ранее изученных ходов при прохождении учебной дистанции,	Строевые упр., ОРУ, перемещение на учебную лыжню. Чередование прохождения дистанции изученными ходами в эстафете на лыжах.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах на уроке при прохождении дистанции и в условиях игровой деятельности.	Применять передвижения на лыжах для развития физических качеств.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
72	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры.	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
73	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Умение технически правильно выполнять двигательные действия.	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей

74	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Соблюдать правила игры.	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях
75	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
76	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Моделировать технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий.	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
77	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
78	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя

79	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
80	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Взаимодействовать со сверстниками в процессе игры	оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении во время игр
81	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх
82	Подвижные игры	Строевые упр., беговые упр., по сигналу, ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием	Уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями	выражать творческое отношение к выполнению заданий в играх
83	Бег с максимальной скоростью (60 м). Инструктаж по технике безопасности.	Инструктаж по т/б. Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде
84	Разновидности Ходьбы. Бег на короткие дистанции, встречная	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с	включать беговые упражнения в различные формы занятий физической	уметь задавать вопросы; договариваться и приходить к общему

	эстафета.	скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	максимальной скоростью (до 60 м)	культурой	решению, работая в паре, в команде
85	Ходьба с преодолением препятствий. Бег на короткие дистанции.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м)	характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
86	Бег на короткие дистанции.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон».	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	понимать цель выполняемых действий; вносить коррективы в свою работу
87	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Много скоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м) правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности	оценивать свои поступки, ориентируясь на выполнение моральных норм

			скоростью		
88	Прыжковые упр. Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в длину с разбега. Много скоки. Игра «Гуси-лебеди».	правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги	организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
89	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие скоростных и координационных способностей.	правильно выполнять основные движения в прыжках;	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	понимать действия партнёра в игровой ситуации; давать адекватную позитивную оценку в игре;
90	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого Мяча в цель	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту с разбега способом «Перешагивание». Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека
91	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого	правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно выполнять основные	планирование собственной деятельности, распределение	понимать действия партнёра в игровой ситуации; давать адекватную

	Мяча в цель	мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	позитивную оценку в игре;
92	Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого Мяча в цель.	Строевые упр., бег по кругу, ОРУ, спец беговые упр. Прыжок в высоту способом «перешагивание». Метание малого мяча в горизонтальную мишень (2 × 2 м) с расстояния в 4–5 м. Эстафеты. Подвижная игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления
93	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты.	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта
94	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	проявлять познавательный интерес к изучению предмета

95	Метание Малого мяча на дальность. Эстафеты	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Метание малого мяча с места на дальность. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств.	правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений;	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения	проявлять познавательный интерес к изучению предмета
96	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше».	Уметь: бегать в равномерном темпе до 10 мин; чередовать ходьбу с бегом	управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность	характеризовать основные физические качества
97	Равномерный бег (5–6 мин). Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 70 м, ходьба – 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	технически правильное выполнение двигательных действий	анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя)
98	Равномерный бег (5–6 мин). Чередование бега и ходьбы	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	технически правильное выполнение двигательных действий	адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений
99	Равномерный бег (7–8 мин)	Бег по заданию. ОРУ, спец бегов упр. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрюта». Развитие выносливости	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения	выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя

100	Равномерный бег (6 мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов
101	Равномерный бег (6 мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей
102	Равномерный бег (7–мин)	Строевые упр., беговые упр., ОРУ, спец беговые упр. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег – 80 м, ходьба – 90 м). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости.	Бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать ходьбу с бегом	Применять беговые упражнения для развития физических качеств	проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

VII. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Основная литература:

1. Кондаков, А.М., Никандров, Н.Д., Рыжаков, М.В. Примерные программы начального общего образования. - М.: Просвещение, 2009. - (Стандарты второго поколения).
2. Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).

Дополнительная литература:

1. Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- 2.Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- 3.Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- 4.Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- 5.Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Учебная литература:

- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 5 класс к УМКА. П. Матвеева (М.: Просвещение). Составитель О.П. Авдеева - М.: ВАКО, 2015.
- «Физическая культура» 4 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева /Ф50 авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. - Волгоград: Учитель 2013.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 4 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 3 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 2 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2015.
- Учебно-методическое пособие. Рабочая программа «Физическая культура» 1 класс к УМК В.И. Ляха (М.: Просвещение). Составитель А.Ю. Патрикеев - М.: ВАКО, 2015.
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2011 год. (Стандарты второго поколения).
- Рабочая программа А.П. Матвеева «Физическая культура». Издательство «Просвещение» 2001 год.
- Лях, В.И., Зданевич, А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов.- М.:Просвещение, 2008.
- Физическая культура. Входные и итоговые проверочные работы 1-4 классы. /Авт.-сост. В.Н. Верхлин, К.А. Воронцов.- М.:ВАКО,2011.- (Контрольно-измерительные материалы).
- Физическая культура 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И., Лях и А.А., Зданевича / Авт.-сост. А.Н.Каинов,Г.И.Курьерова.- 2-е изд. - Волгоград: Учитель, 2011.
- Справочник учителя физической культуры./Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- Волгоград: Учитель,2011.
- Физкультура: тематическое планирование по 2-и 3-часовой программе 1-11 классы. / Сост. К.Р.Мамедов. - Волгоград: Учитель, 2011.

Технические средства обучения:

- компьютер;
- цифровая видеокамера;
- экран (на штативе или навесной);

Учебно-практическое оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- «козел», «конь» гимнастический;
- перекладина гимнастическая;
- брусья гимнастические;
- канат для лазанья;
- мост гимнастический подкидной;
- коврики гимнастические;
- маты гимнастические;
- мячи набивные (3 кг);
- мячи малые (теннисные);
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- сетка для переноса мячей;
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты баскетбольные с кольцами;
- мячи баскетбольные;
- стойки волейбольные, сетки волейбольные, мячи волейбольные;
- аптечка медицинская.

Интернет ресурсы:

1. Приоритетный национальный проект «Образование»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/pro/pnpro>;
2. Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>;
3. Федеральная целевая программа развития образования на 2011—2015 гг.: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/press/news/8286>;
4. Сайт «Единое окно доступа к образовательным ресурсам»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://window.edu.ru>.
5. Сайт «Каталог единой коллекции цифровых образовательных ресурсов»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://school-collection.edu.ru>;
6. Сайт «Сеть творческих учителей»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://www.it-n.ru>;
7. Сайт «Федеральный государственный образовательный стандарт»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://standart.edu.ru>
8. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»: [Электронный документ]. Режим доступа: <http://mon.gov.ru/dok/akt/6591>

VIII. Планируемые результаты изучения учебного предмета и формы их контроля

В результате обучения, обучающиеся на ступени начального общего образования.

обучающиеся будут знать:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

обучающиеся будут уметь:

- осваивать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся правильно выполнять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;

- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол и баскетбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

обучающиеся научатся:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», различать физические качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

получат возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся будут уметь:

В способах физкультурной деятельности.

- отбирать и выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами, комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, вес) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;

получат возможность научиться:

- вести тетрадь самонаблюдения с записями режима дня, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения, осанки и плоскостопия, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, координации, выносливости, гибкости).

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание мяча);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

получат возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Демонстрировать: двигательные умения, навыки и способности.

- *В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; прыгать с поворотами на 180-360 градусов.
- *В метаниях на дальность и на меткость:* метать небольшие предметы и мячи до 150г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега; метать малым мячом в цель, установленную на расстоянии 10м для мальчиков и 7м для девочек.
- *В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами; лазать по гимнастической стенке; слитно выполнять кувырок вперед, назад; ходить по рейке гимнастической скамейке на равновесие с выполнением поворотов на 90,180 градусов; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.
- *В подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («пионербол», «снайперы», мини-футбол).
- *Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.
- *Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:* самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.
- *Способы спортивной деятельности:* осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

- *Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:* соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Организационно-методические указания

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

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

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Обучающиеся занимаются в спортивной одежде в соответствии с погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным навыкам – отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам.

Контроль и оценка в младшем школьном возрасте применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями. При оценке в основном следует ориентироваться на индивидуальные темпы продвижения в развитии двигательных способностей учащихся.

Критерии и нормы оценки

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания.

По основам знаний.

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные методы. Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

Оценка «5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова и комбинированный. Обязательно используется индивидуальный подход.

IX. Приложения к программе