

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 104  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА М.С.ХАРЧЕНКО  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

---

**ПРИНЯТА**

решением Педагогического совета  
Протокол № 8 от 09.06.21

**УТВЕРЖДАЮ**

Приказ № 96 от 09.06.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по физической культуре  
3 класс**

Срок реализации – 1 год

Разработана  
учителем физической культуры  
Шуликовой Т.В.

Санкт-Петербург  
2021

### Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 3 х классов разработана в соответствии с учетом требований:  
Рабочая программа опубликована в издании рабочая программа по физической культуре для учащихся 1-4 класса Лях В.И., г. Москва, издательство «Просвещение», 2015год.

Рабочая программа по физической культуре 3 класса на 2021-2022 учебный год составлена на основе:

1. Закона РФ «Об образовании» в РФ от 29.12.2012 № 273 – РФ (вступил в силу 01.09.2013).
2. В соответствии с требованиями Федерального Государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования от 6 октября 2009 г. за № 373.
3. Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021/2022 учебном году»;
4. Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
5. На основе образовательной программы начального общего образования ГБОУ школы №104.
6. Инструктивно-методическое письмо Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021/2022 учебный год».
7. На основании приказа Минпросвещения России «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. №345
8. на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Автор :Лях В.И., г. Москва, издательство «Просвещение», 2015год
9. На основании учебного плана на 2021-2022 учебный год ГБОУ №104 «О разработке рабочих программ учебных предметов»
10. Нормативным документом о введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002г. № 30-51-197/20.
11. На основании положения «О системе оценки достижения планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования по ФГОС».

12. На основании положения «Об охране здоровья обучающихся».

13. На основании положения ГБОУ №104 «О проведении уроков физической культуры с 1 – 4 класса.

Программа адресована учащимся 3 х классов ГБОУ школы №104.

В соответствии с Образовательной программой школы на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, 3 раза в неделю.

**Цели курса:** Ознакомление учащихся с основами физических упражнений и нагрузок и формирование на этой основе физически разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи курса:**

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
  - становление и развитие личности в ее индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спортивной деятельности.

**1. Содержание учебного предмета**

- Знания о физической культуре
- Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

- Способы физкультурной деятельности
- Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.
- Физическое совершенствование
- Гимнастика с основами акробатики
- Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну(разновидности перестроений ); выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.
- Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.
- Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).
- Легкая атлетика
- Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.
- Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
- Подвижные игры
- На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Совушка», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».
- На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».
- На материале раздела «Спортивные игры»:

- Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».
- Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».
- Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

## **2. Описание места учебного предмета в учебном плане ОУ**

Предмет относится к федеральному компоненту к предметной области «физическая культура».

Предметные области	Учебные предметы	Количество часов в четверти				Всего
		I	II	III	IV	
Физическая культура	Физическая культура	27	21	30	24	102

## **3 .ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 3классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре

У ученика будут сформированы следующие умения:

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры;
- характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### Метапредметные результаты:

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

#### Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- 

#### 4. Содержание курса

##### *Знания о физической культуре*

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

##### *Способы физкультурной деятельности*

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

##### *Физическое совершенствование*

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### ***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организирующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение, через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

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

#### ***Легкая атлетика.***

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

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

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки. (при наличии условий). Если не позволяют погодные условия проводятся подвижные игры с элементами спортивных игр .***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***На материале раздела «Спортивные игры»:***

*Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

*Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок»

### ***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре

присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### **Распределение программного материала по четвертям 3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
1	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока			
2	Легкая атлетика	12	-	-	13

3	Гимнастика с основами акробатики	-	18	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Подвижные игры (спортивные игры)	15	3	9	11
<b>Всего</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>24</b>

### ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА

Программа предусматривает проведение традиционных уроков, урок-зачёт.

Используется групповая, индивидуальная работа, работа в парах.

Учащиеся учатся сотрудничать при выполнении заданий в паре и в группе (подвижные игры); контролировать свою и чужую деятельность, осуществлять пошаговый и итоговый контроль, используя разнообразные приёмы.

В ходе прохождения программы обучающиеся посещают урочные занятия, занимаются внеурочной деятельностью (кружки, секции).

### ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

### Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	<i>Основная литература для учителя</i>	
1.1.	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010	Д

1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.	Д
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.	К
1.4.	Рабочая программа по физической культуре	Д
1.5	Асмолов А.Г Системно-деятельностный подход к разработке стандартов нового поколения. М. Педагогика, 2009	Д
1.6	Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 № 3266-1 ( в ред. От 27.12.2009).	Д
1.7	Концепция федеральных государственных образовательных стандартов общего образования/Под ред. А.М. Кондакова, А.А.Кузнецова. М.: Просвещение,2008.	Д
1.8	Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. Авт. Данилюк А.Я., Кондаков А.М., Тишков В.А. (Электронный документ).	Д
1.9	Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа» (Электронный документ).	Д
1.10	Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» ( СанПин 2.4.2.2621-10).	Д
1.11	Приказ министерства и образования науки РФ от 24.11.2011 №МД 1552/03 «Рекомендации по оснащению учреждений учебным и учебно-лабораторным оборудованием необходимым для реализации ФГОС основного общего образования, организации проектной деятельности, моделирования и технического творчества обучающихся.	Д
1.12	Примерная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. М.: Просвещение,2011.	Д
1.13	Приоритетный национальный проект «Образование» :(Электронный документ)	Д
1.14	Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования (Электронный документ)	Д
1.15	Федеральная целевая программа развития образования на 2011-2015гг(Электронный документ)	Д
1.16	Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действий к мысли. Система заданий. Пособие для учителя./ Под ред. А.Г.Асмолова. М.: Просвещение, 2010.	Д

1.17	Фундаментальное ядро содержания общего образования /Под ред. В.В.Козлова. М.: Просвещение, 2011	Д
<b>5.</b>	<b><i>Учебно-практическое оборудование</i></b>	
5.1.	Мост гимнастический	П
5.2.	Козел гимнастический	П
5.3.	Канат для лазанья	П
5.4.	Перекладина гимнастическая	П
5.5.	Стенка гимнастическая	П
5.6.	Скамейка гимнастическая	Ф
5.7.	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания)	П
5.8.	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
5.9.	Палка гимнастическая	П
5.10.	Скакалка детская	К
5.11.	Мат гимнастический	П
5.12.	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.13.	Кегли	К
5.14.	Обруч гимнастический	Д
5.15.	Щит баскетбольный тренировочный	Д
5.16.	Сетка волейбольная	Д
5.17.	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

**П** – комплект

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю**

№ уро ка	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Планируемые предметные результаты (дидактические единицы)
	план	факт			
<i>Легкая атлетика (12 часов)</i>					
<b>Планируемые личностные результаты:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).</li> <li>• Объяснять самому себе:</li> </ul> <p>что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),            что я хочу (цели, мотивы),            что я могу (результаты)</p>					
<b>Регулятивные УУД:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</li> <li>• Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.</li> <li>• В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.</li> </ul>					
<b>Познавательные УУД:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Относить объекты к известным понятиям.</li> <li>• Делать выводы на основе обобщения знаний.</li> </ul>					
<b>Коммуникативные УУД:</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью</li> </ul>					

ИКТ.

- Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

1	1 неде ля		Правила безопасного поведения и техники безопасности на уроках ф.к.	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Двигательный режим школьника.	Знать требования инструкций. Описывать технику беговых упражнений.
2			Бег 30 метров .	Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (20 – 30м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Старты из различных И. П. до 30 Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10– 15 с.). П/ игра – «Совушка».	Уметь демонстрировать темп бега Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами
3			Специально беговые упражнения .	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием отрезков от 10 – до 15м с изменением скорости. П/игра «Совушка».	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Уметь демонстрировать технику высокого старта
4	2 неде ля		Челночный бег 3x10	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 30 м. Бег до 60 м. Челночный бег 3x10м	Уметь демонстрировать физические кондиции
5			Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег 30 метров – на результат.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.

					Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
6			Прыжок в длину с места.	ОРУ в движении. СУ. Специальные прыжковые упражнения. Бег от 200 до 800м.	Уметь демонстрировать физические кондиции Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений
7	3 неде ля		Прыжок в длину с места.	ОРУ . СУ. Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
8			Метание мяча	Броски в стену (щит) большого и малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места и после разбега.	Осваивать технику метания малого мяча. Уметь демонстрировать финальное усилие.
9			Метание мяча	Метание в горизонтальную цель (1,5 x 1,5 м) с расстояния 5 – 6 м. Играмини футбол .	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать технику в целом.
10	4 неде ля		Встречные эстафеты	Встречные эстафеты	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
11			Круговая эстафета	Соревнования круговая эстафета	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

12			Бег 1000метров.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000м.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.
----	--	--	-----------------	---	--

### **Подвижные игры (15 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.

- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)

#### **Регулятивные УУД:**

- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### **Познавательные УУД:**

- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

13	5 неде ля		Инструктаж по ТБ подвижными и спортивными играми. Стойка игрока.	Инструктаж по баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. остановка в два шага во время бега (без мяча и с ведением мяча);	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  Описыватьразучиваемые технические действия из спортивных игр.
14			Ловля и броски мяча	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча индивидуально стоя на месте. "Школа мяча"	Осваиватьтехнические действия из спортивных игр.
15			Ловля и передача мяча двумя руками от груди	Ходьба, бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Уметь демонстрировать технику ранее изученных упражнений. Моделироватьтехнические действия в игровой деятельности.
16	6 неде ля		Ловля и передача мяча	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах. Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу Игра «Охотники и утки».	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
17			Ловля и передача	Ходьба и бег с заданиями.	Уметь выполнять ведение мяча на месте.

			мяча в движении	ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах в движении Игра «Два огня».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
18			Ловля и передача мяча	Ходьба и бег с заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ловля и передача мяча в парах в движении Игра «Мяч водящему».	Уметь выполнять ведение мяча в ходьбе, сгибание и разгибание рук
19	7 неде ля		Ловля и передача мяча. Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте.	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты). Знать терминологию и правила игры.
20			Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ типа утренней зарядки. Ведение мяча на месте. Бросок набивного мяча от груди.	Уметь выполнять броски мяча в кольцо двумя руками снизу
21			Ведение мяча	Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги. Ходьба и бег с игровыми заданиями. ОРУ с мячами.	Уметь выполнять броски мяча

				<p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе</p> <p>Игра "Играй, играй, мяч не теряй"</p>	
22	8 неде ля		Ведение мяча	<p>Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.</p> <p>Ходьба и бег с игровыми заданиями.</p> <p>ОРУ типа утренней зарядки.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Бросок набивного мяча от груди.</p> <p>Игра « Кто дальше бросит»</p>	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений в соревновательной обстановке
23			Ведение мяча	<p>Строевые упражнения Перестроения из одной в две шеренги.</p> <p>Ходьба и бег с игровыми заданиями.</p> <p>ОРУ с мячами.</p> <p>Ведение мяча на месте.</p> <p>Ведение мяча в ходьбе</p> <p>Наклон вперед на результат.</p>	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
24			Броски мяча в цель	<p>СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения.</p> <p>Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами. Броски в цель</p> <p>Игра "Играй, играй, мяч не теряй"</p>	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
25	9 неде ля		Броски мяча в кольцо	<p>Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в движении.</p> <p>Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз –</p>	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

				девочки. П/и «Мяч водящему».	
26			Броски мяча в кольцо	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Броски мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Мяч в корзину».	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.
27			Эстафеты	Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номеров»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.

### **Гимнастика (18 часов)**

#### **Планируемые личностные результаты:**

- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе

уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран,  
не допускать их оскорбления, высмеивания.

#### **Регулятивные УУД:**

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем
- В диалоге с учителем учиться вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

#### **Познавательные УУД:**

- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.

- Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)

#### Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

28	10 неде ля		Правила безопасного поведения и техники безопасности.	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. СУ. Упражнения на гибкость.	Знать и уметь определять разновидности физических упражнений; Уметь выделять признаки правильной осанки Соблюдать правила техники безопасности.
29			Перекаты в группировке .	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стойка на лопатках согнув ноги. Группировка. Перекаты в группировке.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Уметь различать строевые команды и выполнять строевые упражнения. Соблюдать дисциплину и четкое взаимодействие с одноклассниками при выполнении строевых упражнений, совместных движений и передвижений Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
30			Кувырок вперед	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед в группировке. П/и.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ;

					Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
31	11 неде ля		Стойка на лопатках согнув ноги.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырки вперед. Стойка на лопатках согнув ноги. Упражнения на пресс.	Совершенствовать ранее изученные гимнастические упражнения ; Демонстрировать выполнение упражнений с различными гимнастическими предметами
32			Из стойки на лопатках перекаат вперед.	ОРУ на осанку, СУ. Дыхательная гимнастика. Кувырок вперед в группировке. Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекаат вперед.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений;
33			Акробатические комбинации.	ОРУ комплекс с гимнастическими скакалками. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 1,5кг. П/и.	Осваивать технику акробатических упражнений; Описывать технику акробатических упражнений; Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств; Проявлять качества силы, координации и выносливости
34	12 неде ля		Акробатические комбинации.	Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов.	Уметь выполнять комбинацию из элементов акробатики; Демонстрировать отдельные акробатические элементы

35			Упражнения на равновесие	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. На бревне высотой 80см ходьба на носках, выпадами, с грузом на голове, с опусканием на одно колено, повороты на 90° стоя на носках. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке. П/и.	Уметь составлять комплекс утренней гимнастики. Разучивать и выполнять комплекс утренней гимнастики
36			Упражнения на равновесие	Комбинация упражнений на гимнастической скамейке	Характеризовать равновесие как физическое качество человека; Определять зависимость равновесия от способности удерживать тело в заданной позе стоя на месте и передвижении; Выделять упражнения для развития равновесия из числа общеразвивающих упражнений. Уметь преодолевать полосу препятствий. Выполнять контрольные упражнения для проверки равновесия
37	13 неде ля		Упражнения в висах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы - вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
38			Упражнения в упорах.	ОРУ на формирование осанки. СУ. Упражнения в висах и упорах: простые висы- вис согнув ноги, с движениями ног в различных направлениях (размахивание); с подниманием прямых (согнутых) ног до прямого угла.. Девочки – упражнения на низкой	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений на низкой перекладине Демонстрировать технику разученных висов

				перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Смешанные упоры на гимнастическом бревне, скамейке, у гимнастической стенки. П/и.	на низкой гимнастической перекладине
39			Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	СУ. Дыхательная гимнастика. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой	Уметь демонстрировать комплекс аэробики, комплекс дыхательной гимнастики.
40	14 неде ля		Вис на перекладине.	Комплекс ОРУ..Вис на перекладине на прямых руках .	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении опорного прыжка Демонстрировать технику разученных висов на низкой гимнастической перекладине
41			Упражнения в висах.	Комплекс ОРУ, Вис на согнутых руках .	Описывать технику выполнения опорного прыжка
42			Прыжки со скакалкой.	Комплекс аэробики, СУ. Специальные беговые упражнения. Медленный бег до 3 минут. Лазание по наклонной гимнастической скамейке подтягиванием. Лазание по гимнастической стенке с выполнением задания и в различных и. п.. Полоса препятствий с включением лазанья, перелезания, переползания. П/и.	Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка
43	15 неде ля		Прыжки со скакалкой..	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе

					подвижных игр
44			Прыжки со скакалкой	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой.	Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья и перелезания; Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях; Общаться и взаимодействовать в процессе подвижных игр
45			Развитие координационных способностей.	ОРУ. Развитие координационных способностей.	Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных игровых и соревновательных условиях;

### Подвижные игры 3 часа

#### Планируемые личностные результаты:

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.
- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)
- **Регулятивные УУД:**
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

**Познавательные УУД:**

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

**Коммуникативные УУД:**

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

46	16 неде ля		Инструктаж по ТБ на уроках подвижных игр	Инструктаж по ТБ на уроках подвижными и спортивными играми; Игра «Перестрелка »	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
47			Подвижная игра: «Перестрелка»	Подвижная игра: «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
48			Подвижная игра: «Перестрелка»	Подвижная игра: «Перестрелка»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности

**Лыжная подготовка (21 час)****Планируемые личностные результаты:**

- Объяснять самому себе:
  - что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),
  - что я хочу (цели, мотивы),

–что я могу (результаты)

- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).

- не допускать их оскорбления, высмеивания.

#### Регулятивные УУД:

- Самостоятельно формулировать цели урока после предварительного обсуждения.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- Составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера совместно с учителем
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя

#### Познавательные УУД:

- Представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы, в том числе с помощью ИКТ.
- Определять составные части объектов, а также состав этих составных частей.
- Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.)
- Делать выводы на основе обобщения знаний.
- Относить объекты к известным понятиям.

#### Коммуникативные УУД:

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.
- Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы
- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.

49-50	17 недель		Правила безопасного поведения и техники	Первичный инструктаж на рабочем месте по т. б. Инструктаж по л/п. Дыхание при ходьбе на лыжах. Повороты и передвижения.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Знать требования инструкций.
-------	-----------	--	---	---	--

			безопасности. Повороты, передвижения		
51-52			Ступающий шаг	ОРУ в движении. Повороты на месте вокруг носков лыж. Подъём на склон лесенкой.	Осваивать технику поворотов и подъемов.
53-54	18 неде ля		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Спуск в низкой стойке. Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах
55-56	19 неде ля		Скользящий шаг	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Дыхательная гимнастика. Построение с лыжами в руках в шеренгу. Укладка лыж, надевание креплений. Передвижение ступающим и скользящим шагом	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
57-58			Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Передвижение ступающим шагом. Торможение плугом.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.
59-60	20 неде ля		Попеременный двухшажный ход.	ОРУ в движении. Переноска лыж на плече. Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход.	Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.
61-62	21 неде ля		Подъем «лесенкой».	ОРУ в движении. Дыхательная гимнастика. Поворот переступанием на месте вокруг пяток лыж. Поворот переступанием на месте вокруг носков лыж. Подъем «лесенкой».	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Уметь демонстрировать физические кондиции

63-64			Торможение «п्लугом».	ОРУ в движении. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом с палками. Торможение «п्लугом».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов
65-66	22 неделя		Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км	ОРУ в движении. Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.
67-68-69	23 неделя		Прохождение дистанции 1 км	ОРУ в движении. Передвижение на лыжах 1 км.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.

### Подвижные игры

(20 часов)

#### Планируемые личностные результаты:

- Осознавать себя ценной частью многоликого мира, в том числе уважать иное мнение, историю и культуру других народов и стран, не допускать их оскорбления, высмеивания.
- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Признавать свои плохие поступки и отвечать за них (принимать наказание)
- **Регулятивные УУД:**
- Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.
- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- Понимать причины своего неуспеха и находить способы выхода из этой ситуации.

#### Познавательные УУД:

- Самостоятельно предполагать, какая информация нужна для решения учебной задачи в один шаг.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

#### Коммуникативные УУД:

- Слушать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения.
- Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи).
- Учиться уважительно относиться к позиции другого, пытаться договариваться

70	24 недел я		Ловля, передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
71			Ловля, передача мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И «Овладей мячом».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
72			Ведение мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой;	Излагать правила и условия проведения подвижных игр
73	25 недел я		Ведение мяча с изменением направления и скорости движения	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости. П. игра «Гонка мячей по кругу».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр

74			Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
75			Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
76	26 недел я		Броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски одной и двумя руками в движении а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.
77			перемещение, броски, передачи.	Эстафеты с элементами баскетбола, перемещение, броски, передачи.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
78			перемещение, броски, передачи.	Эстафеты с элементами баскетбола	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.
79	27 неде ля		Передачи мяча	ОРУ. перемещение, броски, передачи. Игра "Передал, садись". Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
80			Передачи мяча через сетку	ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
81			Передачи мяча через сетку	ОРУ. Игра "Кто быстрее?" Игра	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и

					игровой деятельности.
82	28 неде ля		Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Подвижная игра «Пионербол» одним мячом по упрощённым правилам	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр
83			Подвижная игра «Пионербол»	Подвижная игра «Пионербол»	Осваивать технические действия из спортивных игр.
84			Передача, ведение, броски мяча	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля в движении – бросок в щит. П/И « Овладей мячом».	Развивать физические качества.
85	29 неде ля		Ведение мяча в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой;	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.
86			Ведение мяча в движении	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; шагом и бегом по прямой;	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.
87			Передача мяча после ведения	ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – ведение мяча - передача. Эстафеты.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.
88	30 неде ля		Подвижные игры с мячом	Подвижные игры "Антивышибалы", "Охотники и утки"	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.
89			Подвижные игры	Разминка с мячом. Подвижные игры по желанию детей.	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.

**Легкая атлетика (13часов)**

### **Планируемые личностные результаты:**

- Формулировать самому простые правила поведения, общие для всех людей, всех граждан России (основы общечеловеческих и российских ценностей).
- Осознавать себя гражданином России, в том числе: испытывать чувство гордости за свой народ, свою Родину, сопереживать им в радостях и бедах и проявлять эти чувства в добрых поступках
- Объяснять самому себе:

что во мне хорошо, а что плохо (личные качества, черты характера),

что я хочу (цели, мотивы),

что я могу (результаты)

### **Регулятивные УУД:**

- Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.
- Учиться обнаруживать и формулировать учебную проблему совместно с учителем.
- В диалоге с учителем учиться выработать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

### **Познавательные УУД:**

- Отбирать необходимые для решения учебной задачи источники информации среди предложенных учителем словарей, энциклопедий, справочников.
- Относить объекты к известным понятиям.
- Делать выводы на основе обобщения знаний.

### **Коммуникативные УУД:**

- Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учетом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, в том числе с помощью ИКТ.

Высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

90	30 неде ля		Правила безопасного поведения и техники безопасности по легкой атлетике. Бег	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дыхание при ходьбе и беге.	Знать требования инструкций. Устный опрос
91	31 неде ля		Прыжок в длину с места.	Комплекс с набивными мячами (до 1кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места – на результат. П/и.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места
92			Броски набивного мяча	Строевые упражнения повторение 2 четверть. Ходьба, бег с заданиями. ОРУ в парах Челночный бег. 3 по 10 Броски набивного мяча в цель.	Уметь демонстрировать технику прыжка в высоту с бокового разбега.
93			Прыжок в длину в шаге	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки на расстояние 60 – 110 см в полосу приземления шириной 30см; Прыжки в длину в шаге с приземлением на обе ноги.	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину в шаге с приземлением на обе ноги.
94	32 неде ля		Развитие координационных способностей	Организация двигательного режима в течение дня. Ходьба с заданиями. Равномерный бег 4 мин. ОРУ со скакалкой. Развитие координационных способностей	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.

95			Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега.	<p>Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.</p> <p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Прыжки в длину с места на результат</p> <p>Прыжки в высоту с 4-5 шагов.</p> <p>Игра «Зайцы в огороде»</p>	Уметь демонстрировать физические кондиции технику прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.
96			Метание мяча	<p>. Ходьба, бег с изменением направления.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.</p>	Уметь демонстрировать темп бега
97	33 неде ля		Метание мяча	<p>Ходьба, бег с изменением направления.</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Метание малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.</p> <p>Подтягивание</p> <p>Игра «Русская лапта»</p>	Уметь демонстрировать технику высокого старта
98			Бег 30 метров.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег до 40 м. Бег 30 метров – на результат. П/игра: «Два капитана»	Уметь демонстрировать финальное усилие в беге.
99			Челночный бег 3x10м.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800м. Челночный бег – на результат. П/игра «При повторении – беги».	Уметь демонстрировать физические кондиции
100 (	34 неде		Бег 1000м.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег 1000 м без учета времени. Прыжки через скакалку	Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).

	ля			на одной и двух ногах. Учебная игра.	
101			Метание мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх; то же но через набивные мячи, расставленные низкие барьеры; то же, но на скамью высотой 20 -30см). Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность (У).	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.
102			Подвижные игры..	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь демонстрировать финальное усилие.

Список использованной литературы:

1. Лях В.И. Физическая культура. Рабочии программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2013.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. М.: Просвещение, 2010