Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Зелёнополянская средняя общеобразовательная школа»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  На заседании ШМО учителей начальных классов  Протокол №  От « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | Согласовано  Ответственный за организационно-педагогическую  деятельность по учебно-методической работе  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.В.Почтаева  « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018г. | Утверждаю  Директор МКОУ «Зеленополянская средняя  общеобразовательная школа»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Л.Ф.Юшкова  Приказ №\_\_\_от « »\_\_\_2018г. |

Рабочая программа учебного предмета

физическая культура 3 класс

на 2018-2019 учебный год

Составитель: Дотолева Марина Евгеньевна

с. Зеленая Поляна, 2018г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009/2010), Примерной программы «Перспективная начальная школа» для 3 класса, составитель Р.Г. Чуракова.М.: Академкнига 2010г. Разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников. Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе авторской программы УМК «Перспективная начальная школа» А.В.Шишкиной, утверждённой Минобрнауки РФ в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта второго поколения начального образования, закону «Об образовании РФ». Соответствует учебному плану школы на 2018г-2019г.Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов )педагога, реализующих ФГОС НОО МКОУ «Зеленополянская средняя общеобразовательная школа», положение о рабочей программе утвержденного приказом № 50/6 от 30.08.2017г.

***Общая характеристика учебного предмета***

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

**Цель :** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

**Задачи:**

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);

- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);

- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);

- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

**Место предмета в базисном учебном плане**

В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «Физическая культура.» отводится 3 часа в неделю - при учебном плане школы 34 рабочие недели. – 102ч. Планирование преподавания и структура учебного содержания соответствуют содержанию и структуре УМК «Перспективная начальная школа» для 3 класса под редакцией Г.Чураковой. Рабочая программа предполагает соотношение освоения учащимися теоретического материала и практического применения знаний.

**В процессе освоения содержания программы учебного предмете «Физическая культура» достигаются :**

*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, на­  
  хождение 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 занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
* изложение фактов истории развития физической культу­ры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представление физической культуры как средства укреп­ления здоровья, физического развития и физической подго­товки человека;
* измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основ­ных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжела­тельное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективно­го судейства;
* бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам про­ведения;
* организация и проведение занятий физической культу­рой с разной целевой направленностью, подбор для них фи­зических упражнений и выполнение их с заданной дозиров­кой нагрузки;
* характеристика физической нагрузки по показателю час­тоты пульса, регулирование её напряжённости во время заня­тий по развитию физических качеств;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведе­ния подвижных игр и соревнований;
* объяснение в доступной форме правил (техники) выпол­нения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, ис­правление их;
* подача строевых команд, подсчёт при выполнении об-щеразвивающих упражнений;
* нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отли­чительных признаков и элементов;
* выполнение акробатических и гимнастических комбина­ций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
* выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятель­ности;
* выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

**В результате освоения курса «Физическая культура» 3-го года обучения обучающиеся научатся:**

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

\* различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность;

\* раскрывать правила составления комплексов упражнений для разных форм физической культуры;

\* перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получат возможность научиться:

планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня;

разъяснять основы развития быстроты.

 В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся:

\* перечислять правила составления режима дня;

\* составлять комплексы утренней гимнастики;

  \* наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса;

  \*  разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания;

  \* перечислять основные принципы закаливания.

      Обучающиеся получат возможность научиться:

     \* понимать и объяснять механизмы закаливания;

  \* организовать самостоятельное закаливание организма;

  \* перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека;

   \*  наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

  В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся:

  \* обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности;

  \* перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

   Обучающиеся получат возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во

   время занятий физической культурой.

   В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся:

 \*  узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта;

 \* перечислять и сравнивать особенности стилей плавания;

\* объяснить роль участников спортивной тренировки;

\* перечислять основные правила и приемы игры в волейбол.

 Обучающиеся получат возможность научиться:

\* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам;

\* узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

 В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся:

\* излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы;

\* перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

 Обучающиеся получат возможность научиться узнавать талисманов Олипийских игр.

 В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

    \*  выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;

\*  выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;

\*  выполнять прыжки в длину с места и разбега;

\* передвигаться на лыжах с палками;

\* самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками;

\* играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекаты, висы).

Обучающиеся получат возможность научиться:

\* лазать по канату (3 метра);

\*играть в баскетбол по упрощенным правилам;

\* уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Контрольное упражнение** | **единица измерения** | **мальчики оценка "5"** | **мальчики оценка "4"** | **мальчики оценка "3"** | **девочки оценка "5"** | **девочки оценка "4"** | **девочки оценка "3"** |
| **Челночный бег 3\*10м** | секунд | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| **Бег 30 метров** | секунд | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| **Бег 1000 метров** | мин:сек | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени | без учёта времени |
| **Прыжок в длину с места** | см | 160 | 130 | 120 | 150 | 130 | 115 |
| **Подтягивание на перекладине** | кол-во раз | 5 | 3 | 2 | - | - | - |
| **Отжимания от пола** | кол-во раз | 15 | 10 | 6 | 10 | 6 | 3 |
| **Приседания за 1 минуту** | кол-во раз | 42 | 40 | 38 | 40 | 38 | 36 |
| **Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)** | кол-во раз | 6 | 4 | 2 | 5 | 3 | 1 |
| **Прыжки на скакалке, за 1 минуту** | кол-во раз | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |

**Министерство общего и профессионального образования Российской Федерации**  
**Письмо от 19 ноября 1998 года N 1561/14-15**

**«Контроль и оценка результатов обучения в начальной школе»**

Методическое письмо разработано с учётом современных требований к деятельности учителя начальных классов в четырёхлетней начальной школе по контролю и оценке результатов обучения, реализует принципы гуманизации и индивидуализации обучения.

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснять это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержание игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил 9 оценок по 3 оценки каждого предмета (зал, бассейн, ритмика). При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей: принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствие заболевания.

Учащиеся, освобождённые от занятий физической культурой по медицинским показателям должны присутствовать на уроках физкультуры (зал, бассейн, ритмика) по расписанию, если родители или учителя хотят забрать ребёнка, они должны предупредить учителя физической культуры и в этом случае ответственность за жизнь и здоровье ребёнка они берут на себя. Освобождённые от бассейна по состоянию здоровья (аллергия на хлор) находятся в классе с учителем. Освобождённые от уроков должны полностью соблюдать технику безопасности в залах и бассейне, при не соблюдении Т.Б., учитель имеет право поставить «2».

Освобождённые оцениваются по основам знаний или написанию сообщений по заданной теме. Учащиеся, занимающиеся в спортивных клубах или школах должны сдавать тесты или отвечать устно по теме сообщения.

Учащиеся, которые не готовы к уроку (без формы или нет энтеробиоза, для бассейна) после двух предупреждений получают оценку «2», за (регулярную) постоянную не готовность к урокам физкультуры (зал, бассейн, ритмика). Для родителей и классных руководителей в классном журнале учитель физкультуры делает пометки (карандашом) «Ф» - нет формы.

**Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки).**

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

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

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

***Отметка «2»-*** двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура».3 класс**

**Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений**, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

**Легкая атлетика.** Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

 Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

**Гимнастика с основами акробатики.** Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их. правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.

Метания теннисного мяча на дальность и точность.

 Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику метания теннисного мяча на дальность. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании теннисного мяча.

 Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое и трое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих команд. Различать и выполнять изучаемые строевые команды. Соблюдать дисциплину и четко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений.

**Акробатические упражнения.** Перекаты в группировке вперед и назад, из положения лежа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги). Простые акробатические комбинации.

 Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять координационные способности, гибкость и силу при выполнении акробатических упражнений. Демонстрировать технику выполнения разученных акробатических упражнений и комбинаций.

**Гимнастические упражнения** прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади. Висы и лазание на шведской стенке.

Характеристика видов деятельности учащихся. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Выполнять гимнастические упражнения прикладного характера.

**Лыжные гонки.** Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

**Подвижные игры.**

 Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

**Спортивные игры.** Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам. Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности. Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы. Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| класс | объём учебного времени | модули программы |
| 3 | 102 | Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений |
| Легкая атлетика |
| Гимнастика с основами акробатики (акробатические упражнения, гимнастические упражнения, лыжные гонки) |
| Подвижные игры. |
| Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол) |
| Итого | 102ч |
|  |  |

**Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **тема урока** | **Тип урока** | **познавательные** | **личностные** | **метапредметные** | |
| **регулятивные** | **коммуникативные** |
| 1 | Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках. | Вводный | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | организация рабочего места. | умение слушать, задавать вопросы |
| 2 | Строевые упражнения, повороты на месте. | урок новых знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | удерживать учебную задачу | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 3 | Строевые упражнения. Подвижные игры. | Урок закрепления | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Проявление положительных качеств | удерживать учебную задачу | Поддерживать друг друга. |
| 4 | Ходьба. Виды ходьбы. | Урок совершенствования знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м | Проявление дисциплинированности | составлять план действий совместно с учителем | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 5 | Виды ходьбы с развивающими упражнениями. | урок новых знаний | Проявление трудолюбия и упорство | применять установленные правила | адекватно оценивать свои действия |
| 6 | Строевые упражнения ОРУ. | Урок закрепления знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | организация рабочего места | взаимодействия с окружающими людьми |
| 7 | Подвижные игры. | Урок совершенствования знаний |  | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | удерживать учебную задачу | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 8 | Бег на короткие дистанции | урок новых знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | удерживать учебную задачу | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 9 | Бег с изменением направления. | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | составлять план действий совместно с учителем | умение слушать, задавать вопросы |
| 10 | Понятие «старт». ОРУ. | урок новых знаний |  | Проявление положительных качеств | применять установленные правила | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 11 | Челночный бег 3 х 10м; Эстафеты. | Урок совершенствования знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью | Проявление дисциплинированности | организация рабочего места | Поддерживать друг друга. |
| 12 | Подвижные игры. | Урок закрепления знаний |  | Проявление трудолюбия и упорство |  | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 13 | Бег до 4 минут. Эстафеты. Подвижные игры. | урок новых знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | удерживать учебную задачу | адекватно оценивать свои действия |
| 14 | Круговая эстафета», (5-15м) | Урок совершенствования знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | составлять план действий совместно с учителем | взаимодействия с окружающими людьми |
| 15 | Бег до 4 минут подвижные игры. | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | применять установленные правила | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 16 | Прыжки в длину с разбега. | Урок новых знаний | Правильно выполнять  движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | организация рабочего места | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 17 | Прыжки по разметкам в длину с места | Урок новых знаний | Проявление положительных качеств |  | умение слушать, задавать вопросы |
| 18 | Прыжки через длинную и короткую скакалку. | Урок новых знаний | Проявление дисциплинированности | удерживать учебную задачу | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 19 | Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку. | Урок новых знаний | Проявление трудолюбия и упорство | составлять план действий совместно с учителем | Поддерживать друг друга. |
| 20 | Метания малого мяча. | Урок новых знаний | Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами;  метать мяч в цель | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | применять установленные правила | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 21 | Метания малого мяча из положения стоя. | Урок новых знаний | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | организация рабочего места | адекватно оценивать свои действия |
| 22 | Метание малого мяча с места, на дальность. | Урок новых знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками |  | взаимодействия с окружающими людьми |
| 23 | Метания мяча в горизонтальную цель. | Урок новых знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | удерживать учебную задачу | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 24 | Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. | Урок закрепления знаний | Проявление положительных качеств | составлять план действий совместно с учителем | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 25 | Подвижные игры. | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявление дисциплинированности | применять установленные правила | умение слушать, задавать вопросы |
| 26 | подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Проявление трудолюбия и упорство | организация рабочего места. | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 27 | Эстафеты | комбинированный |  | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, |  | Поддерживать друг друга. |
| 28 | ТБ на уроках гимнастики. Гимнастика и её виды. | Урок новых знаний | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | удерживать учебную задачу | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 29 | Общеразвивающие упражнения с большими мячами. | Урок новых знаний | уметь  выполнять упражнения с большими мячами | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | составлять план действий совместно с учителем | адекватно оценивать свои действия |
| 30 | Общеразвивающие упражнения с малыми мячами. | Урок новых знаний | уметь  выполнять упражнения с малыми мячами | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | применять установленные правила | взаимодействия с окружающими людьми |
| 31 | Упражнения с большими и малыми мячами. | Урок новых знаний | уметь  выполнять упражнения с большими мячами | Проявление положительных качеств | организация рабочего места. | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 32 | Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять упражнения с гимнастической палкой | Проявление дисциплинированности |  | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 33 | Упражнения на кольцах. | Урок новых знаний |  | Проявление трудолюбия и упорство | удерживать учебную задачу,. | умение слушать, задавать вопросы |
| 34 | Упражнения с гимнастической палкой. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять упражнения с гимнастической палкой | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | составлять план действий совместно с учителем | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 35 | Общеразвивающие упражнения с обручем. | Урок новых знаний | уметь  выполнять упражнения с обручем | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | применять установленные правила | Поддерживать друг друга. |
| 36 | Упражнения с обручем. | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | организация рабочего места | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 37 | КУВЫРКИ | Урок новых знаний | уметь  выполнять кувырки | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на |  | адекватно оценивать свои действия |
| 38 | Ходьба под музыку ,танцевальный шаг. | Урок новых знаний | Выполнять танцевальные шаги | Проявление положительных качеств | удерживать учебную задачу | взаимодействия с окружающими людьми |
| 39 | танцевальный шаг. | Урок совершенствования знаний | Выполнять танцевальные шаги | Проявление дисциплинированности | составлять план действий совместно с учителем | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 40 | Переменный шаг | Урок совершенствования знаний | Выполнять танцевальные шаги, переменный шаг | Проявление трудолюбия и упорство | применять установленные правила | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 41 | Кувырок вперёд; стойка на лопатках | Урок новых знаний | уметь  выполнять кувырок вперёд и стойку на лопатках | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | организация рабочего места | умение слушать, задавать вопросы |
| 42 | Кувырок вперёд. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять кувырок вперёд | нахождение с ними общего языка и общих интересов. |  | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 43 | Лазанье по канату. | Урок совершенствования знаний | уметь  лазать по канату | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | удерживать учебную задачу | Поддерживать друг друга. |
| 44 | Перекат вперёд в упор присев. | Урок новых знаний | уметь  выполнять перекат вперед | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | составлять план действий совместно с учителем | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 45 | Подвижные игры | Урок закрепления знаний | Уметь играть в подвижные игры | Проявление положительных качеств | применять установленные правила | адекватно оценивать свои действия |
| 46 | Упражнение в равновесии (ласточка). | Урок совершенствования знаний | уметь  выполнять упражнение в равновесии | Проявление дисциплинированности | организация рабочего места | взаимодействия с окружающими людьми |
| 47 | Стойка на одной ноге с закрытыми глазами. | комбинированный | Проявление трудолюбия и упорство |  | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 48 | Зачетный урок по гимнастике. | Контрольный урок | Уметь  лазать по гимнастической стенке, канату | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | удерживать учебную задачу | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 49 | ТБ во время проведения подвижных игр | Урок новых знаний | Уметь играть в подвижные игры | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | составлять план действий совместно с учителем | умение слушать, задавать вопросы |
| 50 | Ловля и передача мяча в движении. | Урок закрепления знаний | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | применять установленные правила | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 51 | Подвижные игры. «Кто дальше бросит», « Метко в цель» | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | организация рабочего места | Поддерживать друг друга. |
| 52 | Ловля и передача мяча в движении. | Урок закрепления знаний | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Проявление положительных качеств |  | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 53 | Ловля и передача мяча от груди | Урок совершенствования знаний | Проявление дисциплинированности | удерживать учебную задачу | адекватно оценивать свои действия |
| 54 | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Урок закрепления знаний | Проявление трудолюбия и упорство | составлять план действий совместно с учителем | взаимодействия с окружающими людьми |
| 55 | Ведение мяча в движении. | Урок совершенствования знаний | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | применять установленные правила | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 56 | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», | Урок закрепления знаний | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | организация рабочего места | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 57 | Передача мяча в движении. | Урок совершенствования знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | применять установленные правила | умение слушать, задавать вопросы |
| 58 | ТБ при ходьбе на лыжах | Урок новых знаний | Знать правила техники безопасности при ходьбе на лыжах | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | удерживать учебную задачу | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 59 | Ступающий шаг. | Урок новых знаний |  | Проявление положительных качеств | составлять план действий совместно с учителем | Поддерживать друг друга. |
| 60 | Ступающий шаг с палками | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять ступающий шаг с палками | Проявление дисциплинированности | применять установленные правила | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 61 | Ступающий шаг без палок | Урок новых знаний | уметь  выполнять ступающий шаг без палок | Проявление трудолюбия и упорство | организация рабочего места. | адекватно оценивать свои действия |
| 62 | Передвижение скользящим шагом без палок. | Урок новых знаний | уметь  выполнять скользящий шаг без палок | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | применять установленные правила | взаимодействия с окружающими людьми |
| 63 | Передвижение скользящим шагом с палками. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять скользящий шаг с палками | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | удерживать учебную задачу | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 64 | Подвижная игра на лыжах. Подними предмет. | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | составлять план действий совместно с учителем | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 65 | Подъёмы и спуски под уклон. | Урок новых знаний | уметь  выполнять подъёмы и спуски под уклон | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | применять установленные правила | умение слушать, задавать вопросы |
| 66 | Поворот и переступание на месте. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять повороты и переступание | Проявление положительных качеств | организация рабочего места | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 67 | Ступающий шаг. Повороты. | Урок совершенствования знаний | Проявление дисциплинированности |  | Поддерживать друг друга. |
| 68 | Кто дальше прокатится. | Урок закрепления знаний | Уметь играть в подвижные игры | Проявление трудолюбия и упорство | удерживать учебную задачу | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 69 | Ступающий шаг. Повороты. | Урок совершенствования знаний | уметь  выполнять ступающий шаг | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | составлять план действий совместно с учителем | адекватно оценивать свои действия |
| 70 | Прохождение дистанции 1 км | Урок закрепления знаний | Выдерживать прохождение дистанции | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | применять установленные правила | взаимодействия с окружающими людьми |
| 71 | Скользящий шаг. Проехать через ворота. | Урок совершенствования знаний | уметь  выполнять скользящий шаг | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | организация рабочего места | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 72 | Передвижение скользящим шагом. | Урок закрепления знаний | уметь  выполнять скользящий шаг | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | применять установленные правила | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 73 | Скользящий и ступающий шаг | Урок совершенствования знаний | Проявление положительных качеств | удерживать учебную задачу | умение слушать, задавать вопросы |
| 74 | Прохождение дистанции 1км | Урок совершенствования знаний | Выдерживать прохождение дистанции | Проявление дисциплинированности | составлять план действий совместно с учителем | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 75 | Зимние виды спорта, беседа. | Викторина, беседа | Умение слушать, делать выводы | Проявление трудолюбия и упорство | применять установленные правила | Поддерживать друг друга. |
| 76 | Беседа. ТБ на занятиях лёгкой атлетикой. | Урок новых знаний | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | организация рабочего места | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 77 | Прыжок в высоту с разбега. | Урок новых знаний | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | применять установленные правила | адекватно оценивать свои действия |
| 78 | Прыжок в высоту , игры. | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | удерживать учебную задачу | взаимодействия с окружающими людьми |
| 79 | Бег в чередовании с ходьбой. | Урок закрепления знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | составлять план действий совместно с учителем | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 80 | Прыжки через скакалку на время (1 минута) | Урок закрепления знаний | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Проявление положительных качеств | применять установленные правила | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 81 | Прыжки одной ногой толчком с разбегу. |  | Проявление дисциплинированности | организация рабочего места | умение слушать, задавать вопросы |
| 82 | Прыжки через скакалку . | Урок закрепления знаний | Проявление трудолюбия и упорство | применять установленные правила | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 83 | подвижные игры | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | удерживать учебную задачу | Поддерживать друг друга. |
| 84 | Преодоление полосы препятствий. | Урок совершенствования знаний | выполнять основные движения в ходьбе и беге, преодоление препятствий | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | составлять план действий совместно с учителем | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 85 | Эстафеты | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | применять установленные правила | адекватно оценивать свои действия |
| 86 | Преодоление полосы препятствий. | Урок совершенствования знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | организация рабочего места | взаимодействия с окружающими людьми |
| 87 | Прыжок в высоту с разбега. | Урок закрепления знаний | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | Проявление положительных качеств | применять установленные правила | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 88 | Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки» | Урок совершенствования знаний | Проявление дисциплинированности | удерживать учебную задачу | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 89 | Прыжки в длину с разбега | Урок закрепления знаний | Проявление трудолюбия и упорство | составлять план действий совместно с учителем | умение слушать, задавать вопросы |
| 90 | Челночный бег. | Урок совершенствования знаний | Правильно выполнять  движения при беге. | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | применять установленные правила | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 91 | Подвижные игры. | Урок совершенствования знаний | Уметь играть в подвижные игры | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | организация рабочего места | Поддерживать друг друга. |
| 92 | Прыжки в длину с разбега | комбинированный | Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | применять установленные правила | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 93 | Бег на короткие дистанции. | комбинированный | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | удерживать учебную задачу | адекватно оценивать свои действия |
| 94 | Кроссовая подготовка. | Урок совершенствования знаний | Проявление положительных качеств | составлять план действий совместно с учителем | взаимодействия с окружающими людьми |
| 95 | Упражнения для профилактики сколиоза | Урок новых знаний | Уметь выполнять заданные упражнения | Проявление дисциплинированности | применять установленные правила | научатся определять общую цель и пути её достижения. |
| 96 | Бег 60 метров на время. | Урок закрепления знаний | Правильно выполнять  движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60м | Проявление трудолюбия и упорство | организация рабочего места. | оказывать помощь в сотрудничестве. |
| 97 | Бег на длинные дистанции | Урок совершенствования знаний | Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, | применять установленные правила | умение слушать, задавать вопросы |
| 98 | Подвижные игры. | Урок закрепления знаний | Уметь играть в подвижные игры | нахождение с ними общего языка и общих интересов. | удерживать учебную задачу | Взаимодействовать друг с другом соблюдая правила безопасности, |
| 99 | Перестроения. Метание мяча . | Урок совершенствования знаний | Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами;  метать мяч в цель | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками | составлять план действий совместно с учителем | Поддерживать друг друга. |
| 100 | Бег и метание малого мяча по целям | Урок закрепления знаний | активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на | применять установленные правила | научатся осуществлять взаимный контроль, |
| 101-  102 | Проверка и оценка навыков учащихся.  Контрольный урок. | Комбинированный  Контрольный | Умение правильно выполнять заданные упражнения | Проявление положительных качеств | организация рабочего места | адекватно оценивать свои действия |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Учебно-методическое обеспечение предмета «Физическая культура» включает программу по учебному предмету,

учебники по физической культуре для 3-4 класса А.В. Шишкина. М.: Академкнига/Учебник, 2013г.-электронная версия.

Материально-техническое обеспечение предмета «Физическая культура» включает необходимый набор инвентаря и оборудования с учетом особенностей образовательного процесса, специфики учебного предмета, а также особенностей базовых видов спорта, используемых в образовательном учреждении, и минимально допустимый перечень книгопечатной продукции, печатных, технических и других информационных средств обучения.

**Лист изменений**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **дата** | **№ приказа** | **№ стр. изменений** | **кто внёс изменения** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |