

Муниципальное бюджетное учреждение
«Ийская средняя общеобразовательная школа»
Тоджинского кожууна Республики Тыва

«Рассмотрено»
На заседании МО социальных наук
Кыспай А. А. / Кыспай А. А. /

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
Мыжылай А. А. / Мыжылай А. А. /

Протокол № 1
от «31» августа 2023 г

«Утверждено»
Директор школы
Куулар А. А. Э. / Куулар А. А. Э. /

Приказ № 183
от «1» сентября 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура

(наименование учебного предмета (курса))

3 класс, (базовый уровень)

(уровень образования)

1 год

(срок реализации)

Хоядыр Серен Радионович

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

учитель физической культуры

(преподаваемый предмет, квалификационная категория)

с. Ий

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 3 класса общеобразовательной школы. Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Является составной частью подготовки в предметной области «физическая культура», и ее освоение должно обеспечить укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений само - регуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

1. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы: учеб. Для учащихся общеобразовательных организаций/ В. И. Лях. –М. : Просвещение, 2014.
2. *Лях, В. И.* Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха/ В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) - достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию содержательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Предметом обучения физической культуры в 3 классе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Цель 3-го урока физкультуры - создание условий для реализации физкультурно-оздоровительной активности учащихся вне зависимости от уровня физической подготовки и уровня сформированности специфических умений по отдельным видам спорта. Поэтому содержание 3-го урока физкультуры направлено не только на реализацию общепринятых разделов (лёгкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка и т.д.), но и на введение таких вариативных разделов, как хореография, ритмика, фитнес, спортивные и бальные танцы, национальные виды спорта, национальные спортивные игры и командные эстафетные игры.

В данной рабочей программе предусмотрен материал для замещения уроков лыжной подготовки на уроки подвижных игр и гимнастики (30 часов для 3 класса) - Приложение 1. Этот материал будет использоваться при изменении климатических условий (повышение температуры и вызванное ее таяние снега в период января - марта месяца).

Описание места учебного предмета в учебном плане

Согласно базисному (образовательному) плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

На основании Примерных программ Минобрнауки РФ, содержащих требования к минимальному объему содержания образования по предметному курсу, и с учетом стандарта конкретного образовательного учреждения реализуется программа базового уровня.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Программа по учебному предмету «Физическая культура» в начальной школе отвечает генеральным целям физкультурного образования — ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры, на усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий, на познание окружающего мира.

Материал программы направлен на реализацию приоритетных задач образования — формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование, а также развитие основных двигательных (физических) жизненно важных качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости. Учебный материал позволяет сформировать у школьников научно обоснованное отношение к окружающему миру, с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания.

Выполнение основных движений к предметам, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу **«Знания о физической культуре»** — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу **«Гимнастика с элементами акробатики»** — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в

скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Учебный предмет «Физическая культура» тесно взаимосвязан со всеми предметами школьного курса. Практически вся тематика Физической культуры базируется на знаниях, получаемых учащимися при изучении других общеобразовательных предметов. Поэтому на уроках Физической культуры непременно используется межпредметная связь:

- обж - ЗОЖ, оказание первой медицинской помощи, обморожения, ожоги;
- география - туризм, выживание в природе;
- химия - процессы дыхания;
- физика - природные явления, ускорение, расстояние, масса, мощность, сила;
- история - история Олимпийских игр, история спорта;
- математика - расстояние, скорость;
- биология - режим дня школьника, рацион питания, оказание ПМП, работа мышц, кровообращение, утомление, экологическая безопасность;

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Дата	
			по плану	фактич.
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбини рованный 1 час	03.09	
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час	04.09	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбини рованный 1 час	07.09	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбини рованный 1 час	08.09	
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбини рованный 1 час	11.09	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час	14.09	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контроль ный 1 час	15.09	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбини рованный 1 час	18.09	
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контроль ный 1 час	21.09	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контроль ный 1 час	22.09	
11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контроль ный 1 час	25.09	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбини рованный 1 час	28.09	
13	Встречная эстафета	Комбини	29.09	

	(расстояние 10 – 20м).	рованный 1 час		
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбини рованный 1 час	02.10	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбини рованный 1 час	05.10	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбини рованный 1 час	06.10	
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбини рованный 1 час	09.10	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контроль ный 1 час	12.10	
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбини рованный 1 час	13.10	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбини рованный 1 час	16.10	
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбини рованный 1 час	19.10	
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Комбини рованный 1 час	20.10	
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбини рованный 1 час	23.10	
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбини рованный 1 час	26.10	
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	27.10	

26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	30.10	
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	09.11	
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбини рованный 1 час	10.11	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо- дом», «по диагонали». Группировка.	Комбини рованный 1 час	13.11	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбини рованный 1 час	16.11	
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веровочка под ногами»	Групповой 1 час	17.11	
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекал в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	20.11	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекал в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	23.11	
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	24.11	
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	27.11	
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	30.11	
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	01.12	

38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	04.12	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	07.12	
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	08.12	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	11.12	
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	14.12	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	15.12	
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час	18.12	
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	21.12	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	22.12	
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час	25.12	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	28.12	
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	29.12	
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	11.01	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный	12.01	

		1 час		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	15.01	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	18.01	
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	19.01	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	22.01	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	25.01	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	26.01	
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	29.01	
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно-контрольный 1 час	01.02	
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	02.02	
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	05.02	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	08.02	
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	09.02	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	12.02	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	15.02	
66	Повороты с переступанием.	Комбини-	16.02	

	Игра «Старт шеренгами».	рованный 1 час		
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	19.02	
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбини- рованный 1 час	22.02	
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путеше- ствие 1 час	26.02	
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	29.02	
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	01.03	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревнова- тельно - контроль ный 1 час	04.03	
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбини- рованный 1 час	11.03	
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	14.03	
75	Эстафеты на лыжах.	Соревнова- тельно - контроль ный 1 час	15.03	
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час	18.03	
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	01.04	
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа	04.04	
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбини- рованный 1 час	05.04	
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбини- рованный 1 час	08.04	
81	Бросок мяча снизу на месте.	Комбини-	11.04	

	Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	рованный 1 час		
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбини- рованный 1 час	12.04	
83	Эстафеты с мячом	Соревно- вательный 1 час	15.04	
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбини рованный 1 час	18.04	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбини рованный 1 час	19.04	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	22.04	
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час	25.04	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контроль ный 1 час	26.04	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	29.04	
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	02.05	
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час	03.05	
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбини рованный 1 час	06.05	
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбини рованный 1 час	10.05	
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбини рованный 1 час	13.05	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбини рованный 1 час	16.05	
96	Бег до 3 мин.	Комбини	17.05	

		рованный 1 час		
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	20.05	
98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	23.05	
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	24.05	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	27.05	
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	30.05	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	31.05	

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

1. Дополнительная литература:

1. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В. И. Лях. – М. :ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
2. Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы : методические рекомендации : пособие для учителя общеобразовательной1 организации / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2014.
3. Лях, В. И. Физическая культура 1 – 4 классы : учебник для учащихся общеобразовательных организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.
4. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 2341 с. (Стандарты второго поколения).
5. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М. : Физкультура и спорт, 1998.
 6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1 – 6 классы /Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство Й»Первое сентября», 2002.
7. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1 – 4 классы / В. И. Ковалько, - М. : Вако, 2011.

2. Интернет-ресурсы:

1. Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. – Режим доступа : <http://school-collection.edu.ru>
2. Образовательный портал. – Режим доступа : www.uroki.ru
3. Презентация уроков «Начальная школа». – Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
4. Я иду на урок начальной школы (материалы к уроку). – Режим доступа : www.festival.1september.ru
5. Учебно-методический портал. – Режим доступа : <http://www.uchmet.ru/>
6. Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/>
7. Методические пособия и рабочие программы учителям началки. – Режим доступа : <http://www.nachalka.com/>
8. Завуч.инфо. – Режим доступа : <http://www.zavuch.info/>
9. Методический центр. – Режим доступа : <http://numi.ru/>

3. Технические средства обучения:

1. Музыкальный центр.

4. Экранно-звуковые пособия:

Аудиозаписи.

5. Учебно-практическое оборудование:

1. Стенка гимнастическая.
2. Скамейка гимнастическая жесткая 2м.
3. Мат гимнастический.
4. Обруч пластиковый детский.
5. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный материал).