УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД АСТРАХАНЬ»

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
г. Астрахани «Гимназия №1»

Рассмотрено:	Согласовано:	Утверждено:
руководитель МО	зам. директора по УВР	Директор Гимназии
_____ / Амирова Е.А.	_____ / Л.В. Павлова	_____ / Н.А. Мусинкаева
ФИО	ФИО	ФИО
Протокол № 1	от «01» 09 2018 г.	Приказ № 286
от «28» 08 2018 г.		от «04» 09 2018 г.

Рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»

ООП НОО, 3 класс

102 часа

на 2018/2019 учебный год

Программу составили:

Смольникова Юлия Владимировна,
учитель начальных классов
высшей квалификационной категории;
Энгель Наталья Юрьевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Принятые в тексте сокращения

ВД	внеурочная деятельность
ВЧ УП	часть учебного плана Гимназии, формируемая участниками образовательных отношений (вариативная часть)
Гимназия	МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1»
ИУП	индивидуальный учебный план
КТП	календарно-тематический план
ООП НОО Гимназии	основная образовательная программа начального общего образования, утвержденная и реализуемая МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1»
ПВД	план внеурочной деятельности
ПООП НОО	Примерная основная образовательная программа начального общего образования [Электронный ресурс] Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15) / Государственный реестр основных образовательных программ общего образования. // Режим доступа: http://fgosreestr.ru, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
РП	рабочая программа
СанПиН 2.4.2.2821-10	Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: http://base.garant.ru/12183577/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
УТП	учебно-тематический план
УУД	универсальные учебные действия
ФГОС ООО	Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. на 31.12. 2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
ФГОС НОО	Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
ФИП	федеральная инновационная площадка

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» для 3 класса (далее – настоящая РП или Программа) определяет целевые ориентиры (планируемые результаты: личностные, метапредметные и предметные), содержание образования, описывает организационно-педагогические условия его реализации, включая тематическое планирование, особенности оценочной деятельности и др.

Нормативно-правовой и инструктивно-методической основой для проектирования РП стали:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. N 373 в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801 /, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
2) Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (ООП НОО).
3) Положение о рабочей программе МБОУ г. Астрахани «Гимназия №1» (далее – Положение о РП).
4**) Физическая культура**: программа:1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров.- М. : Вентана-Граф, 2013.

Более детально нормативно-правовая и инструктивно-методическая база проектирования и реализации Программы определена в Приложении 1.

Структура Программы соответствует требованиям ФГОС НОО (п.16), а также Положению о РП, и включает:

Пояснительную записку
1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» (3 класс).
2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (3 класс).
3. Тематическое планирование.
Приложения 1-2.

Учебный предмет «физическая культура» является обязательным в рамках предметной области «Физическая культура». Общий объём часов на 4 года изучения данного предмета, предусмотренный учебным планом Гимназии, - 405 часов, в том числе в-третьих классах – 102 часов.

Настоящая РП спроектирована на один учебный год. Этим определяется особенности описания планируемых результатов в разделе 1 настоящей РП. Личностные и метапредметные результаты, представленные в ООП НОО Гимназии, конкретизированы на конец 3-го года обучения, а предметные – в соответствии с содержанием каждого раздела (т.е. до уровня тематических предметных планируемых результатов). Предметные результаты описаны по двум блокам «ученик научится» и «ученик получит возможность научиться».

Программа описывает педагогические средства, гарантированно обеспечивающие достижение обучающимися планируемых результатов (личностных, метапредметных и предметных). Формат таблиц в разных разделах Программы проектировался таким образом, чтобы наглядно продемонстрировать связь содержания образования (включая его процессно-технологическую составляющую) по учебному предмету «физическая культура» с планируемыми результатами и средствами их оценки, с организационными формами и условиями образовательного процесса.

Общие подходы к оценке планируемых результатов описаны в п.1.3. ООП НОО Гимназии. Особенности оценки образовательных достижений обучающихся и критерии оценки представлены в Положении о системе оценивания, формах и порядке проведения текущего, промежуточного и итогового оценивания учащихся начальных классов МБОУ города Астрахани «Гимнвзия№1» (приказ № 153 от 01.09.2014**).** При реализации Программы учитывается специфика учебного предмета «физическая культура» и особенности оценочной деятельности в 3-х классах. Исходным основанием формирования контрольно-измерительных материалов в ходе реализации настоящей РП является инструментарий оценки, описанный в Приложении I.3.11 к ООП НОО Гимназии.

Программа направлена на формирование физической культуры (*Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р),* общей культуры обучающихся, на их духовно-нравственное, социальное и интеллектуальное развитие, а также на личностное развитие и формирование учебной самостоятельности школьников (умения учиться).

Учебный предмет «**физическая культура**» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, физической подготовленности, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

На основании этого ***общая цель обучения*** учебному предмету «**физическая культура**» в начальной школе — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Курс учебного предмета «**физическая культура**» реализует познавательную и социокультурную цели.

Познавательная цель предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре.

Социокультурная цель подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий, как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целью учебного предмета «Физическая культура» формулируются ***задачи учебного предмета:***

— формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;

— совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;

— расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных движений и овладения новыми, с повышенной координационной сложностью;

— формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

— расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счет направленного развития основных физических качеств и способностей;

— формирование практических умений, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, групповому взаимодействию, посредством подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях ***«Обязательного минимума образования по физической культуре»*** и отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовкой школьников.

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 3 классов.

К таким факторам относятся:

• неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;

• факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся;

• формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни;

• особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Содержание учебного предмета «физкультура» для 3-го класса по каждому из изучаемых тематических разделов описано в разделе 2 настоящей РП в формате текста с указанием количества часов. В тексте каждого раздела курсивом выделены содержательные модули, ориентированные на обеспечение планируемых результатов блока *«ученик получит возможность научиться».*

Тематическое планирование представлено учебно-тематическим планом (далее УТП) с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и календарно-тематическим планом (далее - КТП).

Календарно-тематическое планирование представлено в Программе в разделе Приложений, что обеспечивает гибкость планирования: в КТП учителем вносятся изменения в соответствии с процедурой корректировки и согласования, описанной в Положении о РП (приказ №264 от 28.08.2018). Корректировка в календарное планирование может вносится по причинам, не позволяющим объективно выполнить Программу в запланированном в начале года объеме (карантин, болезнь учителя, ЧС природного характера и т.п.), которые могут потребовать пересмотра распределения времени, запланированного первоначально на изучение отдельных тем раздела, или между разделами.

Принципы, лежащие в основе построения программы:

1) *личностно-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;

2) *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;

3) *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника;

4) *принцип вариативности,* лежащий в основе планирования учебного материала в соответствии с особенностями физического развития, медицинских показателей возрастно-половых особенностей учащихся, интересов, **материально-технической оснащённостью учебного процесса**, **региональными климатическими условиями.** Исходя из этого, в содержании программы разделы «Лыжная подготовка» в количестве 12 ч, «Плавание» в количестве 10 часов будут заменены на изучение других тем по усмотрение учителя.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физкультура» (3 класс).

ФГОС НОО устанавливает требования к результатам освоения учебного предмета: личностным, метапредметным, предметным. Планируемые результаты, на обеспечение которых ориентирована настоящая РП, отвечают требованиям ФГОС НОО и соответствуют планируемым результатам ООП НОО Гимназии. В тоже время, список планируемых результатов, представленный в РП, представляет собой конкретизированный вариант системы планируемых результатов ООП НОО Гимназии. Конкретизация списка осуществлялась с учетом специфики учебного предмета и возрастных особенностей детей 8,5-10 лет.

1.1 Личностные результаты

За счет освоения содержания настоящей РП, используемых методов и приемов обучения, образовательных технологий, равно как и содержания рабочих программ других учебных предметов и курсов учебного плана, плана внеурочной деятельности, будут направлены на:

- 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 обучающегося;
- 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;
- умение применять правила сохранения и поддержки своего здоровья в учебной деятельности;
- проявление стремления внести максимальный личный вклад в совместную деятельность;
- умение применять при коммуникативном взаимодействии в паре и группе правила «автора», «понимающего», «критика»;
- *умения адекватно оценивать свой результат, относиться к отрицательному результату как к сигналу, побуждающему к исправлению ситуации;*
- *умения выстраивать дружеские отношения с одноклассниками и осуществлять самооценку этого умения на основе применения эталона;*
- *опыта использования приемов погашения негативных эмоций при работе в паре, в группе;*
- *опыта различения истинных и ложных ценностей;*
- *позитивного опыта созидательной, творческой деятельности.*

1.2 Метапредметные результаты

1) формирование познавательных универсальных учебных действий:

- использовать наблюдения для получения информации об особенностях изучаемого объекта;
- формулировать выводы по результатам проведенного наблюдения, опыта;
- устанавливать основания для сравнения; формулировать выводы по его результатам;
- использовать знаково-символические средства для представления информации и создания несложных моделей изучаемых объектов;
- осознанно использовать базовые межпредметные понятия и термины, отражающие связи и отношения между объектами, явлениями, процессами окружающего мира (в рамках изученного).

2) формирование умений работать с информацией:

- выбирать источник для получения информации (учебник, цифровые электронные средства, справочник, Интернет);
- анализировать текстовую, изобразительную, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- использовать схемы, таблицы для представления информации;
- соблюдать правила информационной безопасности в ситуациях повседневной жизни и при работе в сети Интернет.

3) формирование регулятивных учебных действий:

- понимать учебную задачу, сохранять ее в процессе учебной деятельности;
- планировать способы решения учебной задачи, намечать операции, с помощью которых можно получить результат; выстраивать последовательность выбранных операций;
- контролировать и оценивать результаты и процесс деятельности;
- оценивать различные способы достижения результата, определять наиболее эффективные из них;
- устанавливать причины успеха/неудач деятельности; корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

4) формирование коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять смысловое чтение текстов (задание, задача) – определять тему, главную мысль, назначение текста (в пределах изученного);
- использовать языковые средства, соответствующие учебной познавательной задаче, ситуации повседневного общения;
- участвовать в диалоге, соблюдать правила ведения диалога (слушать собеседника, признавать возможность существования разных точек зрения, корректно и аргументировано высказывать свое мнение);
- осознанно строить в соответствии с поставленной задачей речевое высказывание;
-соблюдать правила межличностного общения с использованием персональных электронных устройств.

5) формирование умений участвовать в совместной деятельности:

- понимать и принимать цель совместной деятельности; обсуждать и согласовывать способы достижения общего результата;
- распределять роли в совместной деятельности, проявлять готовность руководить и выполнять поручения;

- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, оценивать свой вклад в общее дело;
- проявлять готовность толерантно разрешать конфликты.

1.3 Предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Тематический блок/раздел	**Планируемые предметные результаты**	
	Ученик научится	***Ученик получит возможность научиться***
Физкультурные и сопряженные с ними знания	-ориентироваться в понятиях «физическая культура»; -раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств; -характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).	*-выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;* *-характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*
	-ориентироваться в понятиях «режим дня», «правильное питание», «режим питания», «гигиенические процедуры»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств	

	-определять внешние признаки недомогания; -измерять показатели физического развития (рост и масса тела);	*-выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*
Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни	-отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами; организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками; -выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки; упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы); -выполнять организующие строевые команды и приёмы; -выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты); -выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно); -выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма); -выполнять игровые действия и упражнения из по-	*-вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;* *-целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;* *--сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;* *-выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;* *-играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;* *-выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*

	движных игр разной функциональной направленности	
Физическая подготовка и физическое совершенствование	измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.	

Дальнейшая конкретизация предметных и метапредметных результатов представлена в таблице календарно-тематического планирования в столбце «Характеристика деятельности учащихся».

2. Содержание учебного предмета «Физическая культура» (3 класс).

2.1. Содержательные линии учебного предмета «Физическая культура»

Физкультурные и сопряженные с ними знания

Основы знаний:

Техника безопасности. Правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре.

Здоровый физически активный образ жизни. Правила здорового физически активного образа жизни третьеклассника. Двигательный режим третьеклассника в различное время года.

Гигиенические знания. Влияние занятий физическими упражнениями на здоровье и умственную работоспособность третьеклассника.

Методика самостоятельных занятий. Правила выполнения упражнений для повышения умственной работоспособности при подготовке домашних заданий по другим предметам. Упражнения для улучшения и сохранения правильной осанки при выполнении домашних заданий. Основные двигательные способности человека: силовые, скоростные, скоростно-силовые, ловкость, гибкость, выносливость.

Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни

Строевые упражнения

Выполнение команд, построение в две шеренги, перестроение из двух шеренг в два круга; выполнение команд.

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения для развития координации: выпады вперед, в сторону, назад, приседания с разноименными движениями рук (одна в сторону, вторая вперед; одна вверх, вторая в сторону и т. п.); приседания и выпады с одновременными кругами руками; наклоны, выпады и приседания со скакалкой, с палкой в сочетании с движениями предметов, выполнение этих упражнений под музыку; обновленный комплекс утренней гигиенической гимнастики, упражнения с набивным мячом (1 кг), гантелями (0,5 кг).

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: два-три кувырка вперед в группировке; стойка на лопатках; перекат вправо (влево) из стойки на правом (левом) колене, левая (правая) нога в сторону на носок, руки в стороны; из положения лежа на спине «мост».

Лазанье, перелезание, переползание, подтягивание: лазанье по гимнастической стенке в горизонтальном направлении с поворотом на 360º; в вертикальном направлении одноименным способом, смешанным способом, перелезание наступая (через бревно), с бокового или прямого разбега наскок на коня в упор продольно на согнутые руки с последующим поворотом в упор лежа на животе поперек и перемахом двумя ногами в соскок; переползание по-пластунски, на боку. Подтягивания в висе стоя на низкой перекладине.

Упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения в равновесии: ходьба по бревну на носках; поворот кругом и на 360º; ходьба по бревну приставным шагом, то же в сторону, то же на носках; упор присев, упор стоя на колене (высота бревна 70–80 см); соскок прогнувшись из упора присев.

Висы и упоры: на гимнастической стенке, бревне, скамейке.

Танцевальные упражнения: шаги галопа в парах, шаги польки в парах; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг.

Легкоатлетические упражнения

Ходьба: с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через препятствия, выпадами влево и вправо вперед в сторону, в приседе, пере-

ступая через препятствия, с крестным шагом влево и вправо, ходьба с музыкальным сопровождением.

Бег: с изменением скорости, в заданном темпе, с преодолением условных препятствий, переменный, с передачей эстафет.

Прыжки: толчком двух ног с поворотом на 180º, в глубину (с высоты до 50 см), в высоту с разбега, с короткой скакалкой на одной ноге, в сторону через резинку, «по классам» попеременно на одной или на двух ногах по заданию.

Метания: набивного мяча (до 0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя лицом в сторону метания; снизу вперед-вверх из того же исходного положения на дальность и заданное расстояние; малого мяча с места, из положения стоя лицом в сторону метания на дальность, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2,5 × 2,5 м) с расстояния 4-5 м.

Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр

Элементы спортивных игр (волейбол, баскетбол, мини-футбол):

На материале волейбола: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; передача мяча сверху двумя руками; прием (ловля) мяча снизу двумя руками на месте и в передвижении; упражнения в парах – прием (ловля) – передача. Пионербол: броски мяча через волейбольную сетку.

На материале баскетбола: подвижные игры; специальные передвижения без мяча и ведение мяча; броски мяча в цель; стойка баскетболиста, перемещение приставным шагом левым, правым боком; остановка после бега; поворот на опорной ноге без мяча; ловля и передачи мяча двумя руками от груди на месте, в движении приставным шагом; ведение мяча на месте и в движении.

На материале мини-футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола; перемещения по площадке без мяча и с мячом, остановки, повороты, ускорения без мяча, удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы; ведение мяча в различных направлениях; удары по воротам; прием и остановка мяча с ближнего расстояния (4–5 м).

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения для развития координации.

Ходьба. Бег. Прыжки. Метания.

Игры на лыжах: эстафета без палок.

Физическая подготовка и физическое совершенствование

Разностороннее развитие основных двигательных способностей: ловкости, быстроты, силы, выносливости, гибкости в различных их сочетаниях. Разностороннее развитие основных двигательных способностей с акцентированным развитием скоростно-силовых способностей ног и способности проявлять их в беге на скорость, при смене направления движения в условиях жесткого лимита времени. Развитие статического равновесия и общей выносливости (мальчики, девочки), статической силовой выносливости сгибателей рук (девочки). Развитие силы разгибателей рук (мальчики, девочки) и гибкости (девочки), динамической силовой выносливости сгибателей туловища (мальчики, девочки), динамической силовой выносливости сгибателей рук и гибкости (мальчики).

Развитие координационных способностей (равновесие статическое, ориентировка в пространстве – мальчики и девочки; точность движений рук и ног – девочки). Усложненные варианты упражнений программы для развития статического равновесия; усложненные варианты общеразвивающих упражнений программы для развития координации движений; усложненные варианты метаний, рекомендованных программой.

Развитие быстроты двигательной реакции (мальчики). Повторный бег с высокого старта по сигналу; смена направления движения по сигналу; стоя лицом к стене на расстоянии 2–2,5 м ловля мяча, отскочившего от стены после броска партнера, ловля падающей палки.

Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости

(девочки). Имитация бега с максимальной скоростью, имитация ударов боксера с максимальной частотой, подтягивание в положении лежа на груди на наклонной гимнастической скамейке, подтягивание в висе стоя, в висе с помощью партнера и без помощи, передвижение в висе на руках на «рукоходе», на гимнастической перекладине, гимнастической стенке; сгибание и разгибание рук в упоре лежа на бедрах, в упоре лежа на гимнастической скамейке, передвижение на руках по кругу ноги на месте, «тачка»; сгибание и разгибание, поднимание и опускание рук с гантелями (1–2 кг), броски и ловля набивного мяча в парах, в тройках, в квадратах (1–2 кг); поднимание согнутых и прямых ног в висе на перекладине, приседание с набивными мячами.

Развитие общей выносливости (мальчики). Бег на расстояние за 2, 4, 6 мин (кто больше пробежит); круговая тренировка по методу «непрерывного упражнения» (ЧСС до 130–140 уд. /мин).

2.2. Содержание тематических разделов учебного предмета «Физическая культура» в 3-м классе.

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Содержание учебного раздела	
			Теоретические основы	**Практические работы, творческие и проектные работы, экскурсии, соревнования, турниры.**
1	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	**10 ч**	История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью.	
			История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	Проектная работа.
			Физическая культура народов разных стран.	
			Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	
			Основные двигательные качества человека.	
			Правильное питание.	Практическая работа.
			Правила личной гигиены.	

			Правильный режим дня. Закаливание.	
			Измерение длины и массы тела.	Практическая работа.
			Оценка основных двигательных качеств.	
2	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**	**48 ч**	Общеразвивающие упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	
			Физические упражнения для физкультминуток.	
			Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	
			Упражнения для профилактики нарушений зрения.	
			Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	Практическая работа.
			Легкоатлетические упражнения (10 ч).	
			Гимнастика с основами акробатики (11ч).	
			Подвижные игры, игровые задания, игры с элементами спортивных игр (22 ч).	
3	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	**10 ч**	Разностороннее развитие основных двигательных способностей (2 ч)	
			Развитие координационных способностей (2 ч)	соревнования
			Развитие быстроты двигательной реакции (2ч)	соревнования
			Развитие быстроты движений руками, ногами, силовых и скоростно-силовых качеств рук (мальчики и девочки), динамической силовой выносливости (девочки) (2 ч).	соревнования
			Развитие общей выносливости (2 ч)	соревнования

3. Тематическое планирование

Согласно УП на изучение учеб-

ного предмета **«физическая культура»** всего отведено в 3 классе **102 ч** (3 ч в неделю, 34 учебные недели), из них **68 ч** (2ч в неделю) на изучение обязательного минимума по учебному предмету.

В целях обеспечения индивидуальных потребностей обучающихся, часть УП по предмету «физическая культура» формируется участниками образовательных отношений - **34 ч из 102 ч.**

Данные часы идут:

1) на углубленное изучение учебного материала по предмету - **34ч (**смотрите РП «Ритмика»**).**

Для обеспечения планируемых результатов и решения представленных выше задач в ходе реализации РП предусматривается использование такого организационного механизма, как межпредметная интеграция: выстраивание содержательных линий интеграции с другими учебными предметами обязательной части УП, учебными курсами части УП, формируемой участниками образовательных отношений, курсами внеурочной деятельности.

На **межпредметную интеграцию** курса «Физическая культура» **в 3 классе,** в соответствии с учебным планом Гимназии на 2018-19 учебный год (Организационный раздел ООП НОО, п. III.1.1) отводится 3 часа: **«Математика»** - 1 ч; **«Окружающий мир»**- 2 ч. Тип интеграции, основанный на совмещении КТП предметного содержания учебного предмета «Физическая культура» с программами ВД, способствует созданию условий для эффективной организации деятельности, связанной с решением проектных задач, в том числе в рамках разновозрастных групп.

Характеристика содержательных линий межпредметной интеграции с указанием объема учебных часов, форм организации образовательного процесса и форм организации образовательной деятельности представлены в Таблице 1.

Таблица 1.

Межпредметная интеграция

№ урока	Предмет	Тематический раздел	Кол-во ч.	Тема урока / занятия	Форма организации образовательного процесса	Форма организации образовательной деятельности
№16 №46	**Физическая культура**	**Физкультурные и сопряженные с ними знания.**	2	Измерение длины и массы тела.	Ауд/неауд	Учебное занятие (медпункт)
	Математика	Величины и зависимости между ними.		Единицы длины и единицы массы.		

№ 40	**Физическая культура**	**Физическая подготовка и физическое совершенствование.**	2	Развитие координационных способностей. Народные подвижная игры: «Гуси-лебеди», «Салки», «Горелки».	Ауд.	урок
№46	Окружающий мир	Как люди жили в старину.		Как защищали Родину наши предки. Какими были наши предки		
№65	**Физическая культура**	**Физическая подготовка и физическое совершенствование.**	2	Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!»	Ауд.	Урок/ учебное занятие
№67	Окружающий мир	Изобретения, сделанные в XIX-XX веках.		Время космических полётов		

Курс «физической культуры» в 3-м классе предусматривает проведение **82 ауд.ч.** Достижение планируемых результатов (особенно личностных) обеспечивается за счет неаудиторных форм работы с классом (экскурсии, образовательные события, практикумы и другое) **- 20 неауд.ч**. Данное соотношение в 3 классе составляет **80:20 %** (см. УП, Таблица 2). Аудиторные и неаудиторные формы организации ОП отражены в КТП (Приложение 2) и Таблице 1.

Основной формой организации образовательной деятельности остается урок как место коллективно-распределительной деятельности над постановкой и решением учебно-практических и учебно-познавательных задач. Из 102 часов обязательной части в 3 классе на уроки отводится 73 часа, которые обеспечивают индивидуализацию образовательной деятельности и направлены на удовлетворение потребностей и интересов обучающихся на уровне освоения учебного предмета.

Кроме того, **предусматривается проведение в 3 классе – 29 учебных занятий,** которые рассматриваются как место для индивидуальной, групповой работы над определением проблем, трудностей, достижения, отбора и планирования индивидуальной работы, учащихся по формированию самостоятельной учебной деятельности. Приоритет отдается работе в парах и группах. **Соотношение форм организации образовательной деятельности (урочной и неурочной) в 3 классе составляет 72 : 28%.**

Помимо межпредметной интеграции предусматривается **интеграция с курсами внеурочной деятельности** – 7 часов (см. УП, Приложение 1.1), из них:

- «Родное Понизовье» - 3 часа;
- «Я – исследователь» - 2 часа;

Внеурочная деятельность предусматривает проведение учебной внеурочной деятельности в основном в форме учебных занятий.

Учебная внеурочная деятельность предусматривает различные виды деятельности: учебно-исследовательскую и проектную деятельность, общешкольные олимпиады, образовательные события, образовательные путешествия, творческие мастерские. и формы организации.

Это позволяет более эффективно решать задачи обеспечения достижения обучающимися всех групп планируемых результатов (в том числе развития личностных качеств обучающихся).

Кроме того, **предусматривается** регулярное проведение спортивно оздоровительных мероприятий (дней спорта, соревнований, олимпиад), организацию динамических перемен, физкультминуток на уроках, способствующих эмоциональной разгрузке и повышению двигательной активности, проектно-исследовательская работа по проблемам здоровья**.**

Реализация настоящей РП осуществляется с учетом программы формирования универсальных учебных действий ООП НОО Гимназии и плана внеурочной деятельности. В частности, реализация настоящей РП предполагает содержательную интеграцию с надпредметным курсом «Мир деятельности», который с одной стороны, является одним из инструментов реализации программы формирования УУД ООП НОО Гимназии, а с другой стороны, рабочая программа данного курса для возрастной параллели третьих классов реализуется в рамках плана внеурочной деятельности Гимназии.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» интегрирует (без учета часов) с программами содержательного раздела ООП НОО:

- Программа формирования у обучающихся универсальных учебных действий (Содержательный раздел ООП НОО, п. II.1;
- Программа духовно-нравственного воспитания, развития обучающихся (II.4);
- Программа формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни.
- Программа коррекционной работы (II.7)
- Программа работы с одарёнными детьми «Формирование социальной креативности одаренных детей (II.6). Учи.ру, ГлобалЛаб.

Для реализации цели НОО «формирование основ умения учиться» и для обеспечения планируемых результатов ООП НОО за 3-й год обучения **предусматривается самостоятельная домашняя работа**, как место формирования учебной самостоятельности младших школьников, в том числе по индивидуальному плану (дифференцировано).

Самостоятельная работа предусматривает выполнение проектов, творческих заданий и другие формы организации. Наряду с самостоятельной домашней работой предусматривается проведение консультаций для индивидуальных встреч учащегося с учителем.

Конкретные методы, приемы, частные методики обучения, которые планируются к использованию учителем на различных этапах учебных занятий в рамках ТДМО (методы, приемы создания мотивационной среды, введения в проблемную ситуацию и т.д.) представлены в таблице КТП.

Тематическое планирование представлено в РП:

- учебно-тематическим планом с включенным в таблицу компонентом, уточняющим процессно-технологическую составляющую содержания учебного предмета, представленную в обобщенной форме в Таблице №2;
- календарно-тематическим планом, который конкретизирует темы изучаемых разделов РП до уровня тем учебных занятий (уроков), представленным в Приложении 2 к РП.

Таблица №2.

Учебно-тематический план

Раздел	**Количество часов**
Физкультурные и сопряженные с ними знания	**10 ч**
Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни	**48 ч**
Физическая подготовка и физическое совершенствование	**10 ч**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

1.1 Нормативно-правовая база

- Об образовании в Российской Федерации [Электронный ресурс] / Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (с изм. и доп. на 03.08.2018) // Режим доступа: http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1:0, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – 273-ФЗ)
- Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования [Электронный ресурс] / Приказ Минобрнауки России от 30 августа 2013 г. N 1015 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 13.12.2013 N 1342, от 28.05.2014 N 598) // Режим доступа: http://base.garant.ru/70466462/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12.2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_96801/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС НОО).
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования / Приложение к приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от17 декабря 2010 г. № 1897 (с изм. и доп.; в ред. на 31.12. 2015) // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_110255/,свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус. (далее – ФГОС ООО).
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 г. N 189 (с изменениями и дополнениями; ред. от 24.11.2015) // Режим доступа: http://base.garant.ru/12183577/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.
- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10 июля 2015 г. № 26 // Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_184630/, свободный. – Заглавие с экрана. – Яз. рус.

2.1. Учебно-методическое обеспечение[1]

2.1.1. Учебники

№	Автор, название	Год издания	Издательство	Наличие электронного приложения
1.	**Физическая культура 3-4 класс** / Петрова Т.В, Копылов Ю.А.,	2014	М.: Вентана-Граф	+

[1] Списки включают основную литературу (УМК по предмету) и дополнительную литературу, которой пользуется педагогический работник при подготовке к учебным занятиям

	Полянская Н.В., Петров С.С.			

2.2. Материально-техническое обеспечение

2.2.1. Учебное оборудование

№	Название учебного оборудования	Класс
1.	Стенка гимнастическая.	3
2.	Скамейки гимнастические жёсткие (4м, 2м)	3
3.	Комплект навесного оборудования (мишени для метания).	3
4.	Мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные).	3
5.	Палки гимнастические.	3
6.	Скакалки детские.	3
7.	Маты гимнастические.	3
8.	Коврики (гимнастические, массажные).	3
9.	Кегли.	3
10.	Обручи пластиковые детские.	3
11.	Сетка волейбольная.	3

2.2.2. Компьютерная техника и интерактивное оборудование

№	Название учебного оборудования	Класс
1.	Магнитная доска.	3
2.	Персональный компьютер.	3
3.	Мультимедийный проектор.	3
4.	Многофункциональное устройство.	3
5.	Цифровая фотокамера	3
6.	Цифровая видеокамера.	3
7.	Музыкальный центр.	3

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Тема учебного занятия	Дата проведения		Форма организации учебного процесса (урок и его тип, занятие, практикум, образовательное событие	Характеристика основных видов учебной (образовательной) деятельности обучающихся	Формы контроля	Примечания
			планируемая	реальная				
1	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Основы знаний по физической культуре *Правила по технике безопасности на уроках физической культуры.* История физической культуры в древних обществах.			Урок	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом		Составить небольшой рассказ о развитии физической культуры в древнем мире.
2	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Лёгкая атлетика. Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».			Урок	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. *Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий*		Составить правила выполнения двигательных движений и уметь их объяснить
3	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью			Урок	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом		Сообщение «От истории до современности» (история развития физической культуры), рисунок.
4	**Физкультурно-спортив-**	Лёгкая атлетика Ходьба и бег с изменением направления и скорости. П/игра на			урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега

	ная деятельность	внимание «Запрещенное движение»						
5	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Физическая культура народов разных стран			урок	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока		
6	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Лёгкая атлетика Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки-мышки».			Соревнование	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).		Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.
7	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями			Урок	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений		
8	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.			Занятие на свежем воздухе	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Уметь выполнять различные варианты передачи мяча.		
9	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Правильное питание.			Экскурсия (в столовую)	Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями		Составить меню на день, уметь обосновать свой выбор.
10	**Физическая подготовка и**	Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам».			урок	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние		

	физическое совершенствование							
11	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Правила личной гигиены			Урок - практикум	Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры.		Составить Кодекс Чистюли (правила личной гигиены).
12	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Лёгкая атлетика Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг».			урок	Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.		
13	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Правильный режим дня. Закаливание. Массаж.			Урок-практикум	Обосновывать важность правильного режима дня для здоровья человека; выполнять регулярные гигиенические процедуры с целью закаливания.		Составить режим дня школьника.
14	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие скоростных способностей. Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м. Подвижная игра «Догонялки на марше».			соревнование	Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.		
15	**Физическая подготовка и**	Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»			соревнование	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Характеризовать показатели физической		

	физическое совершенствование					подготовки.		
16	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Измерение длины и массы тела. *Интеграция с уроком математики «Единицы длины и единицы массы»*			Практикум, экскурсия в медпункт	Владеть способами измерения массы тела, длины тела Понятие о среднем росте и весе школьника		Измерить массу тела
17	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие скоростно-силовых способностей Броски и ловля набивных мячей			урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
18	**Физкультурные и сопряженные с ними знания**	Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.			Занятие-практикум	Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).		Составить тест «Проверка мышечной массы»
19	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Лёгкая атлетика Метание мяча в цель. Подвижная игра: «Увертывайся от мяча».			урок	Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать более удобный. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча		
20	**Физкультурные и сопря-**	Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.			Занятие-практикум	Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до		

	женные с ними знания					10 м), выносливости (бег на дистанции 1 км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).		
21	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**	Лёгкая атлетика Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры»			урок	Применять упражнения в метании мяча для развития физических качеств Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
22		Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание «Волшебное слово».			Занятие-практикум	Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны и т. д.)		Составить комплекс упражнений для утренней гимнастики
23	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде».			соревнование	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Оценивать свое состояние		Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости
24	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**	Физические упражнения для физкультминуток. Игра на внимание			практикум	Выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки		придумать физкультминутку для снятия напряжения: -с глаз; -с позвоночника; -общего утомления.
25		Лёгкая атлетика Прыжки на скакалке. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.		
26		Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.			практикум	Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой		составить памятку «Профилактика нарушений

		Игра на внимание «Будь внимателен»				ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной)		осанки»
27	**Физкультурно-спортивная деятельность и здоровый образ жизни**	Лёгкая атлетика Прыжок в длину с разбега. Игра «Лошадки».			урок	Осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги. Уметь ориентироваться в пространстве.		
28		Упражнения для профилактики нарушений зрения			Урок-практикум	Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.		Моделирование упражнения для составления комплекса.
29		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Игра «Класс, вольно!»			практикум	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».		
30		Акробатические упражнения. Техника безопасности при выполнении акробатических упражнений. Кувырки вперёд и назад. Игры на внимание.			урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;		Моделировать свою нагрузку в зависимости от цели урока
31		Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.			практикум	Подавать, различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».		
32		Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Иголка и нитка».			практикум	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.		Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств –выносливость.
33		Акробатические комбинации. Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».			практикум	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.		
34		Стойки и передвижения,			практикум	Осваивать стойки и передвижения, поворо-		

		повороты, остановки. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй».				ты, остановки Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.		
35		Ловля и передача мяча. Ведение мяча на месте, в движении. П/игра «Мяч водящему», «Играй, играй, мяч не потеряй».			практикум	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры		Моделировать технические действия в игровой деятельности.
36		Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Эстафеты			практикум	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.		
37		Акробатические упражнения. Подвижная игра «Догонялки на марше».			практикум	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
38		Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.			практикум	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».		
39		Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Преодоление препятствий Подвижная игра «Гимнастическая полоса препятствий»			соревнования	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности; Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий		
40	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие координационных способностей Народные подвижная игры: «Гуси-лебеди», «Салки», «Горелки». ***Интеграция с уроком окружающего мира «Как защищали Родину наши предки. Какими были наши предки»***			урок	Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.		Собрать материал для книжки-самоделки «Игры наших предков»

41	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Бросок мяча в цель (щит). П/игра «Мяч в корзину».			урок	Определять наиболее эффективные способы достижения результата		Моделировать технические действия в игровой деятельности.
42	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Гонка мячей».			урок	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий		
43	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Кувырок вперед.			Урок-практикум	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.		Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки.
44		Акробатические упражнения. Кувырок вперед. П/игра на внимание.			урок	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях; Выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Определять ситуации, требующие примене-		
45	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие гибкости П/игра на внимание. Упражнения в висе и упорах. Подвижная игра «Прокати быстрее мяч!».			занятие			

						ния правил предупреждения травматизма		
46	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Акробатические упражнения. Кувырки вперёд и назад			урок	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		
47		Выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,			урок	Различать и выполнять строевые команды: «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!»,		
48		Гимнастические упражнения прикладного характера Прыжки со скакалкой.			урок	Определять наиболее эффективные способы достижения результата		
49		Бросок мяча в цель (кольцо). Эстафета «Передача мяча в колоннах».			урок			
50		Ведение мяча с изменением направления. Игра «Подвижная цель			урок			
51		Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»			занятие	Использовать игровые действия футбола для развития физических качеств (удары по неподвижному мячу внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры		
52		Правила игры в футбол. Игра «Мяч в ворота»			соревнование			Моделировать технические действия в игровой деятельности.
53		Подвижные игры с баскетбольным мячом. П/игры: «Попади в обруч», «Мяч в корзину»			соревнования	Использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств. Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры Обогащение двигательного опыта жизненно важными умениями и навыками процессе подвижных игр.		Моделировать технические действия в игровой деятельности.
54		Подвижные игры на материале волейбола. Игра «Бросай-поймай». «Выстрел в небо».			урок			Моделировать технические действия в игровой деятельности.
55		Преодоление малых препятствий. Мини-футбол			соревнование			Демонстрировать вариативное

		по упрощенным правилам				Использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств.		выполнение беговых упражнений.
56		Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний; подвижные игра «Увертывайся от мяча».			урок			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
57		Элементы футбола. Игра в футбол.			соревнование			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
58	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами. П/игра: «Попади в обруч»			соревнование			Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
59	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Подвижные игры с мячом Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Увертывайся от мяча».				Использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств.		Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений.
60		Элементы футбола. Игра в футбол.			соревнование			
61		Подвижные игры с мячом (элементы баскетбола) «Два капитана»			Урок			
62		Подвижные игры с мячом (приёмы волейбола). Ловля и передача мяча на месте «Перестрелка»			Урок			
63		Беговые упражнения на короткие дистанции. Подвижные игры с прыжками и бегом.			Урок	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости.		

64		Лёгкая атлетика Развитие силовых способностей и прыгучести. Подвижные игры.			урок			
65	**Физическая подготовка и физическое совершенствование**	Развитие выносливости. Бег на 1000м без учета времени. П/игра на внимание: «Класс, вольно!» ***Интеграция с уроком окружающего мира «Время космических полётов»***			соревнование	Проявлять качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки для развития выносливости. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		Сообщение «Жил на свете человек» (о знаменитых космонавтах)
66	**Физкультурно-спортивная деятельность**	Подвижные игры на свежем воздухе «Воробьи-вороны», «Мышеловка».			Урок	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.		
67		Бег с максимальной скоростью с высокого старта. Подвижная игра «Гонка мячей».			соревнование			
68		Инструктаж по предупреждению травматизма в летние каникулы. Соревнования на короткие дистанции.			Урок	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Анализировать технику движений и предупреждать появление ошибок в процессе их усвоения.		