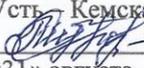


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Усть – Кемская средняя общеобразовательная школа №10»

Рассмотрено:
Методическим объединением
МБОУ Усть – Кемская СОШ
№10
Протокол № 1
от «28» августа 2023г
 Л.В. Грудина

Согласовано:
Заместитель директора МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
 С.В. Турова
«31» августа 2023г

Утверждаю:
Директор МБОУ
Усть – Кемская СОШ №10
Ю.Д. Прудников
Приказ № 01-10-157
от «31» августа 2023г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ 3 КЛАССА

УЧИТЕЛЬ:
Грудина Людмила Владимировна,
учитель начальных классов,
I квалификационной категории

п. Усть-Кемь
2023 - 2024 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса на 2023-2024 учебный год разработана на основе:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012г. № 273 (с изменениями и дополнениями, ст.12,28);
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г., № 373);
- Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения по учебным предметам. Начальная школа. М.: «Просвещение» 2020г.
- Авторской программы В.И. Лях «Физическая культура 1-4 классы (2020);
- Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010г. № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»»;
- Требований к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов федерального компонента государственного образовательного стандарта;
- Приказа Минпросвещения России от 02.08.2022 № 653

Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

- Устава МБОУ Усть-Кемская СОШ №10.

Требования, цели и задачи обучения физической культуры регулируются Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, примерными программами по физической культуре для начальной школы и Базисным учебным планом

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

Реализация цели учебной программы соотносится 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 разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогика 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.

Основанием для ведения курса является Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г., №373). В соответствии с годовым календарным графиком рабочая программа реализуется с 1 сентября 2023 года по 24 мая 2024 года

В конце учебного года проводится промежуточная аттестация в форме теста в часы, отведённые на повторение, в соответствии с «Положением о проведении промежуточной аттестации учащихся и осуществления текущего контроля их успеваемости» (приказ 01-10-11А от 01.03.2017).

Рабочая программа учитывает возрастные особенности учащихся 3 класса.

Именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию. Ребенок пытается оценивать причины своих достижений и неудач, выбирать способы предотвращения последних, то есть развивает познавательную рефлексию. Возможно существенное снижение творческих способностей, стремления фантазировать за счет появления навыков действовать по образцу, следовать инструкции.

Продолжает активно развиваться воля ребенка. Он пытается сдерживать свои непосредственные импульсы, учитывать желания других людей. Учитя преодолевать трудности, не пасовать перед ними. Ребенок становится более критичным по отношению к педагогу, может сформулировать, что ему в учителе нравится, а что не по душе. Появляется способность хорошо дифференцировать личностные качества сверстников. У некоторых детей наблюдается сильное стремление к лидерству, острое переживание при невозможности его реализовать. Интенсивно развивается способность к сотрудничеству в играх и учебе. Дети учатся договариваться, уступать друг другу, распределять задания без помощи взрослых. В этот период сотрудничества может наблюдаться тенденция к образованию группировок, некоторой враждебности между их лидерами. Начинают осознаваться ценностные представления о жизни.

С учетом возрастных особенностей, особенностей УМК, предпочтительными формами организации учебного процесса являются:

- индивидуально - опосредованная форма организации обучения - соответствует опосредованному общению (индивидуальная работа обучающегося с учебным материалом, посредством которого он находится в ситуации общения с другим человеком);
- парная - соответствует взаимодействию в обособленной паре;
- групповая;
- коллективная - соответствует взаимодействию в группе, когда общение происходит в парах сменного состава.

Преобладающими формами текущего контроля успеваемости являются:

- тестирование умений (стартовый контроль);
- фронтальный, индивидуальный контроль умений;
- тестирование умений (итоговый контроль);

В авторскую программу **внесены изменения** в программе Раздел «Плавание» заменила на углубленное освоение содержания разделов «Легкая атлетика» и «Подвижные игры» из-за отсутствия бассейна.

Общая характеристика курса

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

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

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

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

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

Место курса в учебном плане

В обязательной части учебного плана начального общего образования МБОУ Усть –Кемская СОШ №10 в 2023-2024 уч. год на изучение физической культуры (предметная область «Физическая культура») отведено 2 часа в неделю (68 часов в год, 34 учебные недели).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура».

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (102 часа)

Раздел курса	Содержание раздела	К-во часов	Планируемые результаты освоения учебного предмета	
			Предметные умения	УУД
Знания о физической культуре	Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).	4	- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры; - рассказывать, об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол, о закаливании, что такое физическая нагрузка и ее влиянии на частоту сердечных сокращений , как оказывать первую помощь при травмах.	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • находить и выделять необходимую информацию из текстов и иллюстраций; • овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений

				<p>действительности в соответствии с содержанием физической культуры.</p> <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • управление эмоциями при общении со сверстниками и (взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
Лёгкая атлетика	<p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p>	22	<p>в технике высокого старта</p> <ul style="list-style-type: none"> - пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта» - выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий; - выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км; 	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • 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 установки на безопасный, здоровый образ жизни. • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

				<ul style="list-style-type: none"> • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
--	--	--	--	---

<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p><i>Организирующие команды и приемы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например:</p> <p>1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p>2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы, перемахи.</p> <p><i>Гимнастическая комбинация.</i> Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад</p>	<p>18</p>	<p>- строиться в шеренгу и колонну; - выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость»</p> <p>- выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, вращение обруча;</p> <p>- лазать по гимнастической скамейке, по канату;</p> <p>- прыгать со скакалкой и в скакалку;</p> <p>- проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой;</p> <p>- выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с гимнастическими скамейками и на них;</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; • проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • определять наиболее эффективные способы достижения результата; • контролировать свою деятельность при выполнении упражнений; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и
---	---	-----------	---	--

	<p>в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги. <i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с, элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>			<p>обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. Коммуникативные • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.</p>
Лыжные гонки	Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.	11	<p>- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них; - выполнять повороты переступанием и прыжком на лыжах с палками и без них; - выполняют торможение падением; - проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга; - подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке; - передвигаться на лыжах</p>	<p>Личностные результаты • развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Регулятивные • овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления; • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану;</p>

			<p>змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности. <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. <i>На материале легкой атлетики:</i> прыжки, бег,</p>	13	<p>- 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,</p>	<p>Личностные результаты</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; • формирование уважительного отношения к культуре других народов; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

	<p>метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале лыжной подготовки:</i> эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><i>На материале спортивных игр.</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p>	<p>стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами;</p> <p>- 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»,</p>	<ul style="list-style-type: none"> • проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> • осуществлять действия по заданному правилу и собственному плану; • формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; • анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения; • организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; • планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения; <p>Познавательные</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; • обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; • видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека; • технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной
--	--	---	--

		<p>«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).</p>	<p>деятельности.</p> <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> • общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; • умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; • готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
--	--	--	--

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ (102 часа)

№ п/п	Дата (план/ факт)	Тема урока	Количество часов	Виды учебной деятельности обучающихся	Формы текущего и промежуточного контроля
Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1	4.09	Организационно-методические указания. Т.Б. Построение в шеренгу и колонну.	1	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека.	фронтальный
Легкая атлетика - 14 часов					
2	6.09	Тестирование бега на 30м с высокого старта.	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	тестирование (стартовый контроль)
3	11.09	Тестирование челночного бега 3x10м	1	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Применять правила челночного бега. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	тестирование (стартовый контроль)
4	13.09	Способы метания мяча на дальность. Т.Б. при метании мяча.	1	Осваивать технику метания мяча на дальность. Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.	
5	18.09	Тестирование метания мяча на дальность	1	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (стартовый контроль)
Знания о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
6	20.09	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1	Познакомиться с понятием «пас» и различными вариантами паса мяча ногами.	
7	25.09	Спортивная игра «Футбол»	1	Познакомиться с правилами игры «Футбол». Развитие выносливости, умения распределять силы.	фронтальный
8	27.09	Прыжок в длину с разбега. Т.Б.	1	Повторить технику прыжка в длину с разбега и технику безопасности при прыжке. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	фронтальный
9	2.10	Прыжок в длину с разбега	1	Демонстрировать полученные навыки техники прыжка в длину с	индивидуальный

		на результат.		разбега.	
10	4.10	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	1	Демонстрировать полученные навыки техники прыжка в длину с разбега.	тестирование (стартовый контроль)
11	9.10	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1	Повторить основные правила игры «Футбол». Демонстрировать технику ввода мяча из-за боковой линии.	индивидуальный
12	11.10	Тестирование метания малого мяча на точность	1	Демонстрировать технику метания мяча в цель. Развитие выносливости, умения распределять силы.	тестирование (стартовый контроль)
13	16.10	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Демонстрировать наклон вперед из положения стоя.	тестирование (стартовый контроль)
14	18.10	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	Демонстрировать подъем туловища из положения лежа за 30 с. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (стартовый контроль)
15	23.10	Тестирование прыжка в длину с места	1	Демонстрировать прыжок в длину с места. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	тестирование (стартовый контроль)
16	25.10	Тестирование отжимания от гимнастической скамейки и пола.	1	Демонстрировать отжимания от гимнастической скамейки и пола	тестирование (стартовый контроль)
Футбольные упражнения – 5 часов					
17	8.11	Футбольные упражнения	1	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять футбольные упражнения в условиях учебной и игровой деятельности.	
18	13.11	Футбольные упражнения в парах	1	Иметь первоначальные представления о футбольных упражнениях в парах	индивидуальный
19	15.11	Различные варианты футбольных упражнений в парах.	1	Демонстрировать различные варианты футбольных упражнений в парах.	
20	20.11	Броски и ловля мяча в парах. Подвижная игра «Осада города».	1	Совершенствовать технику выполнения ловли и бросков малого мяча в парах. Соблюдать Т.Б. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	фронтальный
Знания о физической культуре - 1 час					

21	22.11	Закаливание.	1	Познакомиться с первоначальными представлениями о закаливании. Осваивать способы закаливания.	
22	27.11	Ведение мяча.	1	Совершенствовать технику ведения мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах.	фронтальный
Гимнастика с элементами акробатики - 14 часов					
23	29.11	Кувырок вперед. Кувырок назад. Правила техники безопасности при выполнении упражнения.	1	Повторить технику кувырка вперед из упора присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	фронтальный
24	4.12	Кувырок вперед с трех шагов и с разбега.	1	Повторить технику кувырка вперед с трех шагов. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед с трёх шагов и с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	индивидуальный
25	6.12	Круговая тренировка. Кувырки.	1	Совершенствовать технику кувырка вперед, повторить технику кувырка назад. Взаимодействовать в парах при выполнении действий в подвижных играх.	индивидуальный
26	11.12	Стойка на голове. Т.Б. при выполнении упражнения.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Повторить технику выполнения стойки на голове. Соблюдать правила техники безопасности.	фронтальный
27	13.12	Стойка на руках. Т.Б. при выполнении упражнения.	1	Разучить технику стойки на руках, совершенствовать технику выполнения стойки на голове. Соблюдать правила техники безопасности.	индивидуальный
28	18.12	Прыжки в скакалку	1	Повторить технику прыжков в скакалку. Взаимодействовать в парах при выполнении прыжков. Соблюдать правила техники безопасности.	индивидуальный
29	20.12	Прыжки в скакалку в тройках	1	Разучить прыжки в скакалку в тройках. Соблюдать правила техники безопасности.	
30	25.12	Эстафеты со скакалкой.	1	Совершенствовать технику прыжков на скакалке в движении. Соблюдать правила техники безопасности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх.	фронтальный
31	27.12	Лазанье по канату в три приёма.	1	Разучить технику выполнения лазанья по канату в три приёма. Соблюдать правила техники безопасности.	индивидуальный

32	10.01	Лазанье по канату	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.	
33	15.01	Вращение обруча	1	Повторить технику выполнения вращений обруча. Соблюдать правила техники безопасности. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм.	индивидуальный
34	17.01	Варианты вращения обруча	1	Демонстрировать технику выполнения вращений обруча. Соблюдать правила техники безопасности.	индивидуальный
35	22.01	Подвижная игра «Вышибалы», «Белочка-защитница».	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.	фронтальный
36	24.01	Полоса препятствий и усложненная полоса препятствий.	1	Осваивать двигательные действия по преодолению полосы препятствий. Соблюдать технику безопасности.	индивидуальный
Прыжки в высоту – 4 часа					
37	29.01	Прыжок в высоту с прямого разбега.		Повторить технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	фронтальный
38	31.01	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.		Совершенствовать технику прыжка в высоту с прямого разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту.	индивидуальный
39	5.02	Прыжок в высоту спиной вперед.		Осваивать технику прыжка в высоту спиной вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту спиной вперед.	индивидуальный
40	7.02	Контрольный урок по прыжкам в высоту.		Совершенствовать технику прыжка в высоту спиной вперед. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжка в высоту спиной вперед.	Тестирование
Лыжные гонки - 11 часов					
41	12.02	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	1	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	фронтальный

42	14.02	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	1	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками.</p> <p>Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов</p> <p>Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p> <p>Демонстрировать подъёмы «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Демонстрировать спуски с горы, повороты переступанием с палками и без палок.</p> <p>Передвигаться на лыжах попеременным двухшажным и одновременным двухшажным ходом.</p>	фронтальный
43	19.02	Повороты на лыжах переступанием и прыжком.	1		фронтальный
44	21.02	Попеременный и одновременный двухшажный ход на лыжах	1		фронтальный
45	26.02	Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	1		фронтальный
46	28.02	Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	1		фронтальный
47	4.03	Передвижение и спуск на лыжах «змейкой».	1		фронтальный
48	6.03	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	1		фронтальный
49	11.03	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке	1		фронтальный
50	13.03	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах.	1		<p>Проходить дистанцию 1,5 км.</p> <p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Соблюдать технику безопасности</p> <p>.</p>
51	18.03	Контрольный урок по лыжной подготовке.	1	контроль умений	
Баскетбол и волейбол – 9 часов					
52	20.03	Знакомство с баскетболом.	1	Познакомиться со спортивной игрой «Баскетбол» и её правилами.	фронтальный
53	1.04	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	1	Осваивать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху». Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	индивидуальный

54	3.04	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо.	1	Осваивать технику ведения мяча и совершенствовать технику броска мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» и «сверху».	индивидуальный
55	8.04	Спортивная игра «Баскетбол»	1	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	
56	10.04	Волейбол как вид спорта.	1	Познакомиться с волейболом как видом спорта. Соблюдать Т.Б. при броске мяча через волейбольную сетку.	фронтальный
57	15.04	<u>Промежуточная аттестация.</u> Тестирование	1	Демонстрировать заданные физические качества	тестирование
58	17.04	Броски мяча через волейбольную сетку.	1	Совершенствовать технику броска мяча через волейбольную сетку. Соблюдать Т.Б. при броске мяча через волейбольную сетку.	
59	22.04	Контрольный урок по волейболу.	1	Демонстрировать броски мяча через сетку различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении бросков мяча.	контроль умений
60	24.04	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу», «из-за головы»	1	Повторить технику броска набивного мяча и способами «от груди», «снизу», «из-за головы». Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений.	
Лёгкая атлетика - 8 часов					
61	27.04	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Демонстрировать наклон вперед из положения стоя. Соблюдать технику безопасности	тестирование (итоговый контроль)
62	6.05	Тестирование прыжка в длину с места.	1	Демонстрировать прыжок в длину с места. Проявлять качества силы, координации, выносливости. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	тестирование (итоговый контроль)
63	8.05	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Демонстрировать подъем туловища из положения лежа за 30 с. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений. Соблюдать технику безопасности	тестирование (итоговый контроль)
64	13.05	Тестирование метания малого мяча на точность.	1	Демонстрировать технику метания мяча на точность. Развитие выносливости, умения распределять силы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча	тестирование (итоговый контроль)

65	15.05	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Демонстрировать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	тестирование (итоговый контроль)
66	20.05	Тестирование челночного бега 3x10 м.	1	Демонстрировать технику выполнения челночного бега 3x10 м. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	тестирование (итоговый контроль)
67	22.05	Тестирование метания мяча на дальность.	1	Демонстрировать технику метания мяча на дальность. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений	тестирование (итоговый контроль)
68	22.05	Бег на 1000 м.	1	Проявлять выносливость при прохождении дистанций.	тестирование (итоговый контроль)

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1.	Основная литература для учителя	
1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
2.	Лях В.И. Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2013.	Д
3	Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2014.	Д- 2
4.	Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре 3 класс к УМК В.И.Ляха М.: ВАКО, 2013.	Д
5	https://resh.edu.ru	
2.	Учебно-практическое оборудование	
1	Козел гимнастический	П
2	Канат для лазанья	П
3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	
4	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5	Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	Ф
6	Скакалка детская	К
7	Мат гимнастический	П
8	Гимнастический подкидной мостик	Д
9	Обруч пластиковый детский	Д
10	Планка для прыжков в высоту	Д
11	Стойка для прыжков в высоту	Д
12	Рулетка измерительная	Д
13	Лыжи детские (с креплениями и палками)	
14	Щит баскетбольный тренировочный	Д
15	Сетка для переноски и хранения мячей	П
16	Сетка волейбольная	Д
17	Аптечка	Д

Д – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

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

П – комплект