


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа с. Красная Речка
Пугачёвского района Саратовской области»

<p>«Согласовано» Руководитель ШМО <i>Бату</i> /О.В. Батищева/ Протокол № 1 от « 24 » августа 2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МОУ «ООШ с. Красная Речка» <i>Уд</i> /Т.А. Удачина/ « 25 » августа 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МОУ «ООШ с. Красная Речка» <i>Потопова</i> /Е.А. Потопова/ Приказ № 47-от « 26 » августа 2021 г.</p> 
--	--	---

Рабочая программа
педагога
Попоновой Оксаны Николаевны
по физической культуре,
3 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 9 от
« 26 » августа 2021 г.

2021-2022 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования, на основе: программы по физической культуре для 3 класса (Физическая культура : программа : 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012).

На изучение данного курса согласно БУП 2009 отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год. В соответствии с учебным планом школы на 2020-2021 г. рабочая программа 3 класса на 97 ч (3 раза в неделю) что соответствует часам отведенным авторами программы.

Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

Для реализации программы используется учебно-методический комплект:

1. Физическая культура : учебник: 3-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012
2. Физическая культура : программа : 1-4 классы / ТВ. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В.Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе - формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

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

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно- исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнования.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к освоению содержания образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся. Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие **практические задачи**:

- формирование интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам физической культуры;
- умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями;
- правильно выполнять основные двигательные действия;
- самостоятельно заниматься физической культурой;
- составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма;
- воспитание позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;
- потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры;
- обучение первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у школьников устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения материала учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

В соответствии с программой обязательный процесс в области физической культуры в начальной школе должен быть ориентирован:

- на развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- на обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; техническими действиями базовых видов спорта;
- на освоение знаний о физической культуре;

В ходе реализации данной программы предусмотрены следующие виды и формы контроля: зачёты, соревнования. Срок реализации программы – 1 год.

В авторскую программу изменения не внесены.

Методическую поддержку в реализации программы оказывают сайты: www.metodisty.ru, www.4stupeni.ru

Учебно-тематический план по физической культуре

Класс 3

Учитель – Батищева Ольга Васильевна

Количество часов

Всего 97 часов; в неделю 3 часа.

Плановых контрольных уроков (зачётов)- 4.

Административных контрольных уроков – часов.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования;
- Общеобразовательной программы ;
- Физическая культура : программа : 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012;
- Физическая культура : учебник: 1-2 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		ИКТ, оснащённость урока	Примечание
			план	факт		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Физическая культура в Древнем Риме, Древней Греции, Древнем Египте. Подвижные игры.	1	03.09		Презентация «Олимпийские игры»	
2	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	1	06.09		Кегли, мячи	
3	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	1	08.09		Кегли, мячи	
4	Основные виды бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30м)	1	10.09		Рулетка измерительная, свисток	
5	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	13.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
6	Основные виды бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-30м)	1	15.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
7	Бег на выносливость, с высоким подниманием бедра; с ускорением.	1	17.09			

8	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	20.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
9	Прыжковые упражнения (в длину с места)	1	22.09			
10	Прыжковые упражнения (в длину с места)	1	24.09			
11	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	27.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
12	Метание малого мяча(способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	1	29.09		Мячи	
13	Метание малого мяча(способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	1	01.10		Мячи	
14	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	04.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
15	Элементы футбола (удары по мячу)	1	06.10			
16	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	08.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
17	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	11.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
18	Лазание по гимнастической стенке разными способами(вправо и влево)приставными	1	13.10			

	шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).					
19	Лазание по гимнастической стенке разными способами. (Вправо и влево)приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).	1	15.10			
20	Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе. Подвижные игры на улице.	1	18.10		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
21	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	20.10			
22	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	22.10			
23	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	25.10		Маты гимнастические	
24	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	27.10		Маты гимнастические	
25	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	08.11		Маты гимнастические	
26	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	10.11		Маты гимнастические	
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	12.11		Маты гимнастические	
28	Упражнения с гимнастической палкой.	1	15.11		Гимнастические палки	
29	Упражнения с гимнастической палкой.	1	17.11		Гимнастические палки	

30	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	19.11			
31	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	22.11		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
32	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	24.11		Маты гимнастические	
33	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	26.11		Маты гимнастические	
34	Лазание по канату. Ползание по-пластунски.	1	29.11		Маты гимнастические	
35	Кувырок вперед, стойка на лопатках.(урок-зачёт)	1	01.12		Маты гимнастические	
36	Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры с включением бега.	1	03.12			
37	Упражнения с гимнастической палкой.	1	06.12		Гимнастические палки	
38	Урок игра. Акробатические, строевые упражнения «Веселые старты» со скакалкой.	1	08.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
39	Акробатические, строевые упражнения .Комплекс ОРУ со скакалкой(урок-зачёт)	1	10.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
40	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1	13.12			
41	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что	1	15.12			

	делать, если ты плохо себя чувствуешь?					
42	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды.	1	17.12			
43	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды	1	20.12			
44	Игра«Удочка». Группировка, перекаты в группировке. Дыхательная гимнастика.	1	22.12		Маты гимнастические	
45	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	24.12			
46	Игра « Перемена мест». Кувырок вперед, лазание. Развиваем гибкость.	1	27.12		Маты гимнастические	
47	Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия.		10.01		Маты гимнастические	
48	Урок-игра. Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.	1	12.01		Маты гимнастические	
49	Лыжная подготовка. Значение занятий на лыжах. Температурный	1	14.01		Лыжи	

	режим. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.					
50, 51	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок. Ходим правильно.	2	17.01 19.01			
52	Ступающий и скользящие шаги без палок.	1	21.01			
53	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	24.01			
54, 55	Спуски с пологих склонов. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	2	26.01 28.01			
56	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	31.01			
57	Ступающий и скользящий шаг с палками. Соревнование.	1	02.02			
58, 59	Игра «Захват крепости». Катание на санках. Лыжная эстафета.	2	04.02 07.02			
60, 61	Ступающий и скользящий шаги с палками. Игра « Два Деда Мороза», « Попади снежком».	2	09.02 11.02			
62	Урок – игра. Катание на лыжах. Ходим строем.	1	14.02			
63	Катание на санках, лыжах. Метание снежком в	1	16.02			

	цель.					
64	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 метров. Игра «Быстрый лыжник»	1	18.02			
65	Эстафета на лыжах. Народна игра «Попади снежком в цель»	1	21.02			
66, 67	Подъём и спуск с небольших склонов. Игры. (урок- зачёт)	2	25.02 28.02			
68, 69	Спортивно- оздоровительная деятельность. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	02.03 04.03			
70, 71	Упражнения с гимнастической палкой.	2	05.03 09.03			
72	Строевые упражнения и строевые приемы	1	11.03			
73	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	14.03			
74, 75	Знания о физической культуре. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости	2	16.03 18.03			
76	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки.	1	21.03			

77	Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости.	1	23.03		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
78, 79	Бег с преодолением препятствий, выбегание из различных и.п.	2	04.04 06.04		Эстафетные палочки	
80, 81	Бег с изменением темпа, скорости, с ускорением, со сменой лидера.	2	08.04 11.04			
82, 83	Бег на месте с максимальной частотой шага, прыжки через скамейку с продвижением вперед.(урок-зачёт)	2	13.04 15.04		Гимнастические скамейки, скакалки	
84, 85	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Подвижные игры.	2	18.04 20.04		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
86, 87	Спортивно-оздоровительная деятельность. Элементы баскетбола. Подвижные игры.	2	22.04 25.04		Баскетбольные мячи	
88, 89	Прыжковые упражнения (в длину с места)	2	27.04 29.04		Измерительная рулетка	
90, 91, 92	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	3	04.05 06.05 11.05		Мячи	
93	Бег на месте с максимальной частотой шага,	1	13.05			

	прыжки через скамейку с продвижением вперед.(урок-зачёт)					
94	Бег с преодолением препятствий, выбегание из различных и.п.	1	16.05			
95	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	18.05			
96-97	Зачетный урок	2	20.05 23.05			
	Итого	98 ч				

Учебно-тематический план по физической культуре

Класс 4

Учитель Батищева Ольга Васильевна

Количество часов:

Всего 96 часов; в неделю 3 часа

Плановых контрольных уроков (зачётов)- 3.

Административных контрольных уроков – часов.

Планирование составлено на основе:

- Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования;
- Общеобразовательной программы ;
- Физическая культура : программа : 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012;
- Физическая культура : учебник: 1-2 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012

Учебно – тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата		ИКТ, оборудование	Примечание
			план	факт		
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. История физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.	1	02.09		Презентация «Олимпийские игры»	
2 3	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	2	04.09 05.09		Кегли, мячи	
4	Строевые упражнения и строевые приёмы. Выполнение команд. Подвижные игры на улице.	1	09.09		Кегли, мячи	
5	Лёгкая атлетика. Основные виды бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-60м)	1	11.09		Рулетка измерительная, свисток	
6	Бег с изменением направления бега. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	12.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
7	Основные виды бега. Высокий старт. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10-60м)	1	16.09		Рулетка измерительная, свисток, мячи	
8	Бег на выносливость ; с высоким подниманием	1	18.09			

	бедра; с ускорением.					
9	Массаж. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	19.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
10	Прыжковые упражнения (в длину с места , с разбега, в высоту способом «перешагивание»)	1	23.09			
11	Прыжковые упражнения (в длину с места , с разбега, в высоту способом «перешагивание»)	1	25.09			
12	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	26.09		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
13	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	30.09		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
14	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	02.10		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
15	Метание малого мяча на дальность с разбега (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).	1	03.10		Мячи, кегли, эстафетные палочки	
16	Элементы футбола (удары по мячу)	1	07.10			

17,	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленность. Измерение пульса. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	09.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
18	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленность. Измерение пульса. Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	10.10		Кегли, мячи, эстафетные палочки	
19	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево) приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).	1	14.10			
20	Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево) приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1-2 перекладины).	1	16.10			
21	Опорно – двигательная система человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	1	17.10		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
22	Подвижные игры свключением бега, прыжкови метаний.	1	21.10			
23	Подвижные игры свключением бега, прыжкови метаний.	1	23.10			
24	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	24.10		Маты гимнастические	

25	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	06.11		Маты гимнастические	
26	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры	1	07.11		Маты гимнастические	
27	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	11.11		Маты гимнастические	
28	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	13.11		Маты гимнастические	
29	Упражнения с гимнастической палкой.	1	14.11		Гимнастические палки	
30	Упражнения с гимнастической палкой	1	18.11		Гимнастические палки	
31	Лазание по гимнастической стенке разными способами.	1	20.11			
32	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний.	1	21.11		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
33	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры.	1	25.11		Маты гимнастические	
34	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры.	1	27.11		Маты гимнастические	
35	Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Подвижные игры.	1	28.11		Маты гимнастические	
36	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	02.12		Маты гимнастические	

37	Причины утомления. Подвижные и спортивные игры.	1	04.12			
38	Упражнения с гимнастической палкой.	1	05.12		Гимнастические палки	
39	Урок игра. Акробатические, строевые упражнения «Веселые старты» со скакалкой.	1	09.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
40	Акробатические, строевые упражнения. Комплекс ОРУ со скакалкой.	1	11.12		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
41	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1	12.12			
42	Опорный прыжок, лазание. Игры «День и ночь», «Попрыгунчики-воробушки». Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	1	16.12			
43	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды.	1	18.12			
44	Опорный прыжок. Лазание Дыхательные упражнения в сочетании с приседаниями. Упражнения для профилактики простуды	1	19.12			
45	Игра «Удочка». Группировка, перекаты в	1	23.12		Маты гимнастические	

	группировке. Дыхательная гимнастика.					
46	Урок игра . Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	25.12			
47	Игра « Перемена мест». Кувырок вперед, лазание. Развиваем гибкость.	1	26.12		Маты гимнастические	
48	Двигательные качества человека. Упражнения для профилактики и коррекции плоскостопия .	1	13.01		Маты гимнастические	
49	Урок-игра. Акробатические упражнения. Кувырок, прыжки через скакалку. Двигательные качества человека.	1	15.01		Маты гимнастические	
50	Лыжная подготовка. Значении занятий на лыжах. Температурный режим. Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1	16.01		Лыжи	
51	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок. Ходим правильно.	1	20.01			
52	Переноска лыж. Надевание. Ступающий шаг без палок. Ходим правильно.	1	22.01			
53	Оценка состояния дыхательной системы человека. Ступающий и скользящие шаги без палок.	1	23.01			

54	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	27.01			
55, 56	Спуски с пологих склонов. Подъём на пологий склон способом «лесенка», торможение «плугом»	2	29.01 30.01			
57	Урок – игра. Ступающий и скользящий шаги с палками. Соревнование.	1	03.02			
58	Ступающий и скользящий шаг с палками. Соревнование.	1	05.02			
59, 60	Игра «Захват крепости». Катание на санках. Лыжная эстафета.	2	06.02 10.02			
61, 62	Ступающий и скользящий шаги с палками. Игра «Два Деда Мороза», «Попади снежком».	2	12.02 13.02			
63	Урок – игра. Катание на лыжах. Ходим строем.	1	17.02			
64	Катание на санках, лыжах. Метание снежком в цель.	1	19.02			
65	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 800 метров. Игра «Быстрый лыжник»	1	20.02			
66	Эстафета на лыжах. Народна игра «Попади снежком в цель»	1	26.02			
67,	Подъём и спуск с небольших склонов. Игры.	2	27.02			

68			02.03			
69, 70	Спортивно-оздоровительная деятельность. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	2	04.03 05.03			
71, 72	Упражнения с гимнастической палкой.	2	11.03 12.03			
73	Строевые упражнения и строевые приемы	1	16.03			
74	Урок игра. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки в высоту. Развиваем силу.	1	18.03			
75	Знания о физической культуре. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.	1	19.03			
76	Способы передвижения человека	1	01.04			
77	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки.	1	02.04			
78	Физические упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для развития силы мышц, быстроты, выносливости, гибкости.	1	06.04		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
79,	Комплексы упражнений для развития основных	1	08.04		Эстафетные палочки	

	двигательных качеств человека.					
80	Спортивно-оздоровительная деятельность Бег с преодолением препятствий, выбегание из различных и.п.	1	09.04			
81, 82	Бег с изменением темпа, скорости, с ускорением, со сменой лидера.	2	13.04 15.04			
83, 84	Бег на месте с максимальной частотой шага, прыжки через скамейку с продвижением вперед.	2	16.04 20.04		Гимнастические скамейки, скакалки	
85, 86	Упражнения для активизации кровообращения в конечностях. Подвижные игры.	2	22.04 23.04		Скакалки, кегли, мячи, эстафетные палочки	
87, 88	Элементы баскетбола. Подвижные игры.	2	27.04 29.04		Баскетбольные мячи	
89- 90	Прыжковые упражнения (в длину с места)	2	30.04 06.05		Измерительная рулетка	
91- 92- 93	Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность)	3	07.05 13.05 14.05		Мячи	

94, 95	Беговые упражнения на короткие дистанции (10 – 30 м)	2	18.05 20.05			
96	Бег с изменением темпа, скорости, с ускорением, со сменой лидера. Зачетный урок: бег на 30 метров	1	21.05			
	Итого:	96 ч.				

Содержание курса:

Раздел 1. Знания о физической культуре

Понятие о физической культуре. Зарождение и развитие физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Физическая культура народов разных стран. История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Внешнее строение тела человека. Опорно-двигательная система человека (общая характеристика, скелет и мышцы человека, суставы, сухожилия). Осанка человека. Стопа человека. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Подбор одежды, обуви и инвентаря для занятий физическими упражнениями.

Терминология гимнастических упражнений.

Способы передвижения человека. Основные двигательные качества человека (выносливость, сила, быстрота, гибкость, ловкость).

Раздел 2. Организация здорового образа жизни

Правильный режим дня (соблюдение, планирование). Здоровое питание. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки. Закаливание. Массаж. Правила личной гигиены. Профилактика нарушений зрения.

Раздел 3. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Простейшие навыки контроля самочувствия. Измерение сердечного пульса (частоты сердечных сокращений). Измерение длины и массы тела. Оценка состояния дыхательной системы. Оценка правильности осанки. Оценка основных двигательных качеств.

Раздел 4. Физкультурно – оздоровительная деятельность

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток, профилактики нарушений осанки, профилактики плоскостопия. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Тренировка дыхания. Упражнения для снятия утомления глаз и профилактики нарушений зрения. Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для успокоения (психорегуляции).

Раздел 5 . Спортивно-оздоровительная деятельность

Строевые упражнения и приёмы.

Легкая атлетика. Беговые и прыжковые упражнения, бросание малого и большого мяча, метание.

Гимнастика с основами акробатики. Лазание, перелезание, ползание, висы и упоры; акробатические упражнения, кувырки, перекувырки, снарядная гимнастика.

Лыжная подготовка. Лыжные ходы; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Наименование раздела	Колич. часов	Формируемые УУД
1	Знания о физической культуре	4 ч.	<ul style="list-style-type: none">- Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны ; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России.- Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.- Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры

			<p>человека.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах. - Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания - Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека
2	Организация здорового образа жизни	3 ч	- Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания)
3	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	2 ч	<ul style="list-style-type: none"> - Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя. - Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки
4	Физкультурно-оздоровительная	3 ч	- Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

	деятельность		<p>-Выполнять физкультминутки в домашних условиях</p> <p>- Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.</p> <p>- Самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики</p> <p>- Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения</p> <p>- Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств;</p> <p>вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств</p>
5	Спортивно-оздоровительная деятельность	89 ч	<p>Лёгкая атлетика</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики;</p> <p>правильно выполнять технику бега и прыжков;</p> <p>бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м;</p> <p>бегать дистанцию 1 км на время;</p> <p>выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги;</p> <p>метать малый мяч на дальность и на точность;</p> <p>выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики;</p>

			<p>выполнять строевые упражнения и строевые приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Называть правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке;</p> <p>проходить разными способами дистанцию на лыжах до 1 км на время;</p> <p>выполнять спуск со склона изученными способами в основной и низкой стойке</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Называть правила техники безопасности на спортивных площадках;</p> <p>знать правила игры в волейбол и баскетбол;</p> <p>выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола;</p> <p>организовывать и проводить подвижные игры;</p> <p>договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками</p>
	Итого	101 ч	

Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения предлагаемо программы учебного предмета «Физическая культура» учащиеся, закончившие этап начального обучения, должны:

Называть, описывать и раскрывать:

- роль и значение занятий физическими упражнениями в жизни младшего школьника;
- значение правильного режима дня, правильного питания, процедур закаливания, утренней гигиенической гимнастики, физкультурных пауз в течение учебного дня;
- связь физической подготовки с развитием двигательных качеств, опорно-двигательной, дыхательной и кровеносной систем;
- значение физической нагрузки и способы её регулирования;
- причины возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактику травматизма;

уметь:

- выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, зрения;
- выполнять упражнения дыхательной гимнастики, психорегуляции;
- составлять при помощи взрослых индивидуальные комплексы упражнений для самостоятельных занятий физической культурой;
- варьировать предложенные комплексы упражнений для утренней гигиенической гимнастики, физкультминуток;
- выполнять упражнения и простейшие акробатические и гимнастические комбинации, упражнения лёгкой атлетики;
- выполнять двигательные действия при передвижении на лыжах и плавании (при соответствии климатических и погодных условий требованиям к организации лыжной подготовки и занятий плаванием);
- участвовать в подвижных играх и организовывать подвижные игры со сверстниками, оценивать результаты подвижных игр;
- выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощённым правилам;
- организовывать и соблюдать правильный режим дня;
- подсчитывать частоту сердечных сокращений и дыхательных движений для контроля состояния организма во время занятий физическими упражнениями;
- измерять собственные массу и длину тела;
- оказывать доврачебную помощь при лёгких травмах опорно-двигательного аппарата и кожных покровов.

Представленная учебная программа, реализуется во всех типах и видах учебных учреждений, имеющих лицензию и аккредитацию на образовательную деятельность, а также для обучающихся разного уровня физического, психического и интеллектуального развития, согласно медицинским показаниям. При организации учебного процесса необходимо включать мероприятия, которые помогли бы уменьшить неблагоприятное воздействие значительной учебной нагрузки на организм ребёнка. К таким мерам относится в первую очередь рациональная организация режима учебных занятий и всего режима дня школьника. В основу рационального режима дня школьника должно быть положено чередование различных видов деятельности, чередование умственной и физической нагрузки.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование □ основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование ценностей многонационального российского общества;
- становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
- формирование □ целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование □ уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение □ начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и □ освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие □ самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование □ эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие □ этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие □ навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование □ установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и овладение навыками познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;
- осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими
- существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

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

Перечень учебно – методического обеспечения

Учебные пособия:

- Физическая культура : программа : 1-4 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012;
- Физическая культура : учебник: 1-2 классы / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов, Н.В. Полянская, С.С. Петров. -М. :Вентана-Граф, 2012

Объекты и средства материально-технического обеспечения:, козёл гимнастический, перекладина гимнастическая (пристеночная), стенка гимнастическая, скамейки гимнастические, комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты), мячи (набивные массой 1 и 2 кг, малые (теннисные и мягкие), баскетбольные, волейбольные, футбольные), скакалки детские, маты гимнастические, коврики (массажные), кегли, флажки, рулетка измерительная, лыжи детские, щит баскетбольный тренировочный, сетка волейбольная, аптечка.

Список литературы

1. Большая энциклопедия игр- М.: издательство «Росмен-пресс», 2002-352с.

2. Детские подвижные игры народов СССР\ сост.Кенеман А.В.– М.:Просвещение, 1989 .- 239 с.
3. Игры в школе\Для шк.возраста.- Минск: Харвест.М.: изд.АСТ 2000.
4. Игры \ энциклопедия – Челябинск 1995 г
5. Кузнецов В.С.Физкультурно оздоровительная работа в школе.М.,2003
6. Минский Е. М. Игры и развлечение в группе продлённого дня. Пособие для учителя – 3-е изд.М.: просвещение.1995г.
- 7.Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития младшего школьника. М.,2001.
- 8.Эльконин Д.Б. Психология игры - М.: Педагогика, 1978. - 304 с.
10. <http://nsportal.ru>