

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ
физическая культура *Класс УМК «Школа России» автор В.И. Лях А.А. Зданевич*
Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2012.
- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы.

Москва «Просвещение» 2013.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Цель обучения — 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.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, 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 определенным 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 (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета, 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.

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
 - Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
 - Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Согласно учебному плану МКОУ «БСОШ №2 им.Б.Т.Сатыбалова» на изучение физической культуры отводится: **в 3-их 102 часа, из-за введения курса «Шахматы»** физической культуре отводится 68 часов в год, шахматы-34 часа в год; итого общее количество физической культуры+шахматы 102 часа в год .

Ценностные ориентиры

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

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

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

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- 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;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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».

Содержание учебного предмета

3 класс.

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физической культуры деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

<i>Легкая атлетика 8 часов. Шахматы-3ч.</i>	
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.
3	Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.
6	Ходы фигур, взятие.
7	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.
9	Рокировка.
10-11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.
<i>Подвижные игры -12 часов. Шахматы- 6 часов</i>	
12	Превращение пешки. Взятие на проходе.
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала»,
15	Шах, мат, пат.
16-17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».
18	Начальное положение.
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета
20	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета
21	Игровая практика.
22	«Пионербол» правила игры.
23	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол».
24	Шахматная нотация.
25	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»
27	Обозначение горизонталей, вертикалей, полей.
28-29	Эстафеты с предметами.
<i>Гимнастика -9 часов. Шахматы -5 часов</i>	
30	Обозначение шахматных фигур и терминов.
31	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.

33	Запись начального положения.
34	Кувьрки. Мост из положения, лёжа на спине.
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.
36	Краткая и полная шахматная нотация.
37	ОРУ с мячом.
38	Вис. Эстафеты.
39	Запись шахматной партии.
40-41	ОРУ с мячами. Эстафеты.
42	Ценность шахматных фигур.
43	ОРУ в движении.
<i>Легкая атлетика- 14часов. Шахматы -8 часов</i>	
44	Метание малого мяча.
45	Пример матования одинокого короля.
46	Подвижная игра с мячом.
47	Веселые старты.
48	Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала.
49-50	Игра «Пройди в ворота». Прыжки в скакалку.
51	Практика матования одинокого короля (игра в парах). Игровая практика с записью шахматной партии.
52-53	Техника поворота туловища. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.
54	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.
55-56	Эстафета между командами . Подвижные игры. Выполнение строевых команд.
57	Решение задания “Мат в 1 ход”. Игровая практика.
58	Прыжок в длину с разбега
59	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.
60	Строевые упражнения. Перекаты
61	Эстафетные игры.
62	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Игровая практика.
63-64	Выполнение строевых команд. Подвижные игры.
65	Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита.
<i>Подвижные игры на основе баскетбола- 15 часов. Шахматы-7 часов</i>	
66-67	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.
68	Решение заданий. Игровая практика
69	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».
70	Как отражать скороспелый дебютный наскок противника.
71-72	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.
73	“Повторюшка-хрюшка” (черные копируют ходы белых). Наказание “повторюшек”.
74-75	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.
76	Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты.

77-78	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.
79	Наказание за несоблюдение принципа быстреего развития фигур. "Пешкоедство".
80	Тактические действия в защите и нападении.
81	Ловля и передача мяча в квадрате.
82	Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский гамбит. Ферзевый гамбит.
83-84	Ловля и передача мяча в квадрате.
85	Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка.
86-87	Тактические действия в защите и нападении.
<i>Легкая атлетика -10 часов. Шахматы-5 часов</i>	
88	Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки.
89	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.
90	Бег на скорость (30,60 м).
91	Связка в дебюте. Полная и неполная связка.
92	Бег на скорость (30,60 м).
93	Бег на результат (30,60м).
94	Решение заданий. Игровая практика.
95-96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».
97	Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».
99	Метание малого мяча.
100	Игровая практика.
101	Метание набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.

Контрольные нормативы

(проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения)

Нормативы			2 класс			3 класс			4 класс		
			"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145
		д	140	125	110	150	130	120	155	145	135
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	80	75	70	85	80	75	90	85	80
		д	70	65	60	75	70	65	80	75	70
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	70	60	50	80	70	60	90	80	70
		д	80	70	60	90	80	70	100	90	80
7	Отжимания (кол-во раз)	м	10	8	6	13	10	7	16	14	12
		д	8	6	4	10	7	5	14	11	8
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	3	2	1	4	3	2	6	4	3
9	Метание т/м (м)	м	15	12	10	18	15	12	21	18	15
		д	12	10	8	15	12	10	18	15	12
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	23	21	19	25	23	21	28	25	23
		м	28	26	24	30	28	26	33	30	28
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	40	38	36	42	40	38	44	42	40
		д	38	36	34	40	38	36	42	40	38

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки - это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки - это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки).

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых, но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. / Сос.А.Ю. Патрикеев. — М. : ВАКО, 2018. (Рабочие программы)

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре. 3 класс / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2018

Лях В.И Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2018.

Тематический план учебного курса

3 класс	
Период обучения	Количество часов
1 четверть	27
2 четверть	22
3 четверть	28
4 четверть	25
Итого	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

<i>№</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Формирование универсально- учебных действий</i>		<i>Дата проведения</i>	
				<i>план</i>	<i>факт</i>

Легкая атлетика 8 часов.		Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе.	02.09	
Шахматы-3ч.					
1	Ходьба и бег. Организационно-методические указания.				
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	03.09	
3	Поля, горизонталь, вертикаль, диагональ, центр.			08.09	
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	09.09	
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	10.09	
6	Ходы фигур, взятие.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления.	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	16.09	
7	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам				
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат.	Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.	17.09	
9	Рокировка.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.	22.09	
10-11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Охотники и утки».	Применять вариативные упражнения в метании для развития координационных способностей.	24.09 29.09	
Подвижные игры -12 часов.					
Шахматы- 6 часов					
12	Превращение пешки. Взятие на проходе.	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	30.09	
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»	Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	01.10	
14-15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», Шах, мат, пат.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	06.10 07.10	
16-	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во	Использовать подвижные игры для	08.10	

17	рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	активного отдыха.	13.10	
18	Начальное положение.	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	14.10	
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			15.10	
20	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	20.10	
21	Игровая практика.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.	21.10	
22	«Пионербол» правила игры.			22.10	
23	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол. Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча.	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности.	27.10	
24	Шахматная нотация.			28.10	
25	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»			29.10	
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	Развить координационные способности.		
27	Обозначение горизонталей, вертикалей, полей.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	Развить координационные способности.		
28-29	Эстафеты с предметами.				
Гимнастика -9 часов.		Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Соблюдать технику безопасности. Описывать состав акробатических упражнений с предметами.		
Шахматы -5 часов					
30	Обозначение шахматных фигур и терминов.				
31	Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.				
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	Развить координационные способности.		
33	Запись начального положения.	Кувырок вперёд, кувырок назад и пережат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».	Применять правила ТБ во время игр .		
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.				
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»	Применять правила ТБ. Точно выполнять строевые приемы. Взаимодействовать с одноклассниками.		
36	Краткая и полная шахматная нотация.	Эстафеты. Игра «Посадка картофеля».	Соблюдать правила безопасности.		

37	ОРУ с мячом.	Развитие силовых качеств.	Взаимодействовать со сверстниками.		
38	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в висе, подтягивания в висе. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.	Применять правила ТБ во время игр с мячом.		
39	Запись шахматной партии.				
40-41	ОРУ с мячами. Эстафеты.	Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.	Применять правила ТБ во время игр с мячом.		
42	Ценность шахматных фигур.	ОРУ в движении. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила безопасности при выполнении.		
43	ОРУ в движении.				
Легкая атлетика- 14часов. Шахматы -8 часов		Рассказать об основных требованиях	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
44	Метание малого мяча.	Разучить технику метания малого мяча	Развить координационные способности.		
45	Пример матования одинокого короля.				
46	Подвижная игра с мячом.	Разучить технику игры с мячом.	Развить координационные способности.		
47	Веселые старты.	Развитие координационных способностей. Соблюдать технику безопасности.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах.		
48	Решение учебных положений на мат в два хода без жертвы материала и с жертвой материала	Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.		
49-50	Игра «Пройди в ворота». Прыжки в скакалку.				
51	Практика матования одинокого короля (игра в парах). Игровая практика с записью шахматной партии.	Развитие координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.		
52-53	Техника поворота туловища. Прыжок в длину с места. Подвижные игры.				
54	Двух- и трехходовые партии. Выявление причин поражения в них одной из сторон.	Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.		
56-57	Эстафета между командами . Подвижные игры. Выполнение строевых команд.				
57	Решение задания “Мат в 1 ход”. Игровая практика.	Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр		
58	Прыжок в длину с разбега				
59	Невыгодность раннего ввода в игру ладей и ферзя.	Развитие координационных способностей.	Применять правила ТБ во время игр		
60	Строевые упражнения. Перекаты				

61	Эстафетные игры.	Развитие координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.		
62	Решение заданий “Поймай ладью”, “Поймай ферзя”. Игровая практика.	Развитие координационных способностей.	Соблюдать правила игры.		
63-64	Выполнение строевых команд. Подвижные игры.				
65	Игра “на мат” с первых ходов партии. Детский мат. Защита.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу».	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
<i>Подвижные игры на основе баскетбола- 15 часов. Шахматы-7 часов</i>					
66-67	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.		Освоить технику броска, ловли, передачи мяча.		
68	Решение заданий. Игровая практика	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель».	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.		
69	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».				
70	Как отражать скороспелый дебютный наскок противника.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте.	Развить координационные способности.		
71-72	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.				
73	“Повторюшка-хрюшка” (черные копируют ходы белых). Наказание “повторюшек”.				
74-75	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты.	Применять правила ТБ во время игр с мячом.		
76	Принципы игры в дебюте. Быстрейшее развитие фигур. Темпы. Гамбиты.				
77-78	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	Развить координационные способности.		
79	Наказание за несоблюдение принципа быстрейшего развития фигур. “Пешкоедство”.				
80	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.		
81	Ловля и передача мяча в квадрате.				
82	Принципы игры в дебюте. Борьба за центр. Гамбит Эванса. Королевский				

	гамбит. Ферзевый гамбит.				
83-84	Ловля и передача мяча в квадрате.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	Описывать технику ловли, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.		
85	Принципы игры в дебюте. Безопасное положение короля. Рокировка.				
86-87	Тактические действия в защите и нападении.	Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.			
Легкая атлетика -10 часов.		Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками.		
Шахматы-5 часов					
88	Принципы игры в дебюте. Гармоничное пешечное расположение. Какие бывают пешки.				
89	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.				
90	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
91	Связка в дебюте. Полная и неполная связка.				
92	Бег на скорость (30,60 м).		Развить скоростно-силовые качества.		
93	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод».	Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений.		
94	Решение заданий. Игровая практика.				
95-96	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игра «Волк во рву».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений.		
97	Открытые, полуоткрытые и закрытые дебюты.				
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».				
99	Метание малого мяча.				
100	Игровая практика.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности.		
101	Метание набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».	Бросок набивного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча.	осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.	осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		

Домашнее задание по учебнику В. И. Лях 1-4 классы « Физическая культура» Москва « Просвещение» 2012г.

Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013.

- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2012г.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные

10. Мячи резиновые разных диаметров

11. Аптечка

