

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Королёв Московской области
«Средняя общеобразовательная школа №8»**

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы

/К.П.Роганов/

Приказ № 44 от «01» сентября 2020 г.



**Рабочая программа
по учебному предмету
«Физическая культура»
За класс**

Базовый уровень

Составитель: учитель физической культуры
Удовиченко Аристарх Игоревич

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3а класса на 2020-2021 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 в действующей редакции), на основе Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ СОШ № 8 городского округа Королёв, а также авторской программы В.И. Ляха М.: Просвещение, 2014г. и ориентирована на работу по учебно-методическому комплексу «Школа России».

Календарно-тематическое планирование разработано в соответствии с учебным планом МБОУ СОШ №8 на 2020-2021 учебный год и рассчитано на 3 учебных часа в неделю, что составляет 102 учебных часа в год.

Уровень изучения учебного предмета-**базовый**.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующей **цели:**

✓ 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.

Для достижения поставленных целей в 3 классе необходимо решение следующих **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.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение обучающимися 3а класса следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе,
- ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;

Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательной организации, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;
- эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.

Метапредметные результаты

Регулятивные

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;
- осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Обучающийся получит возможность научиться:

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающийся 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 с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

Обучающийся получит возможность научиться:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, 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
- овладевать умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формировать навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад;
- проходить станции круговой тренировки;
- прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку;
- выполнять технику высокого старта, технику метания;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них;
- передвигаться на лыжах попеременным и одновременным двужажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком;
- переносить лыжи под рукой и на плече;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающийся получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
- выполнять передвижения на лыжах.

Содержание учебного предмета (102 часа)

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

Знания о физической культуре (6 часов)

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики (28 часов).

Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например, мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лыжная подготовка (12 ч).

Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте и в движении). Скольжение на правой (левой) ноге. Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах. Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большей интенсивности

Подвижные игры на материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится?», «На буксире», «Быстрый лыжник»

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры, элементы спортивных игр (28 час.).

На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки догонялки», «Альпинисты», «Змейка». Игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «становись-разойдись», «Смена мест»

На материале «легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во - рву», «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Кто дальше бросит?»

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного, с двух шагов, по мячу, катящемуся навстречу; Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами с обводкой предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру. Игра в футбол по упрощенным правилам «Мини-футбол»; подвижные игры «Точная передача, «Передал-садись, «Передай мяч головой»

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед, вверх; нижняя прямая подача мяча; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху и снизу), передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым и левым боком. Игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта»

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх, нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча

водящему», «круговая лапта», «Брось-поймай», «Охотники и утки»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России».

Лёгкая атлетика (28 часов). *Бег:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжки: на месте (на одной ноге с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад левым и правым боком; в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с неё; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание»

Броски: большого мяча (1кг.) на дальность двумя руками из-за головы, от груди

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену

Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
1	Вводный инструктаж по охране труда	01.09.2020	1
2	ИОТ-039-2012 на рабочем месте	04.09.2020	1
3	Тестирование бега на 30 м. Ходьба и бег	07.09.2020	1
4	Разучивание прыжков в длину с разбега	08.09.2020	1
5	Тестирование. Прыжок в длину с разбега. Игра "Гуси-лебеди"	11.09.2020	1
6	Метание теннисного мяча на дальность. Игра "мини-футбол"	14.09.2020	1
7	Прыжок в длину с разбега.	15.09.2020	1
8	Прыжки. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	18.09.2020	1
9	Метание. Тестирование метания малого мяча на точность	21.09.2020	1
10	Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде"	22.09.2020	1
11	Метание малого мяча на дальность. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде"	25.09.2020	1
12	Акробатика. Строевые упражнения. Правила техники безопасности на занятиях акробатикой	28.09.2020	1
13	Акробатика. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	29.09.2020	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
14	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине	02.10.2020	1
15	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа. ОРУ	05.10.2020	1
16	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед. Мост из положения лежа. Игра "Совушка"	06.10.2020	1
17	Акробатика. Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ	09.10.2020	1
18	Висы. Строевые упражнения. Тестирование вися на время	12.10.2020	1
19	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ	13.10.2020	1
20	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке	16.10.2020	1
21	Висы. Строевые упражнения. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ	19.10.2020	1
22	Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	20.10.2020	1
23	Висы строевые упражнения. Подтягивание в вися. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	23.10.2020	1
24	ОРУ с предметами. Упражнения в равновесии. Перелезание через гимнастического коня. Развитие координационных способностей	26.10.2020	1
25	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	27.10.2020	1
26	Теория. Возникновение первых спортивных соревнований	30.10.2020	1
27	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	09.11.2020	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
28	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	10.11.2020	1
29	Правила ТБ на уроках. Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Пустое место", "Белые медведи" Эстафеты	13.11.2020	1
30	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Пустое место", "белые медведи". Эстафеты	16.11.2020	1
31	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игры: "Пустое место", "Белые медведи". Эстафеты	17.11.2020	1
32	Подвижные игры. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	20.11.2020	1
33	Подвижные игры. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	23.11.2020	1
34	Подвижные игры. ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	24.11.2020	1
35	Подвижные игры. ОРУ Игры: "Пустое место", "Белые медведи"	27.11.2020	1
36	Подвижные игры. ОРУ. Игры: "Прыжки по полосам", "Волк во- рву" Развитие скоростно-силовых способностей	30.11.2020	1
37	Подвижные игры. ОРУ в движении. Игра "Передал-садись" Развитие координационных способностей	01.12.2020	1
38	Подвижные игры. ОРУ на все группы мышц. Игра "Гонка мячей по кругу" Развитие координационных способностей	04.12.2020	1
39	Подвижные игры. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой, в движении шагом и бегом. Игра "Мяч ловцу"	07.12.2020	1
40	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении. Игра "Передал-садись"	08.12.2020	1
41	Физическая культура у народов Древней Руси	11.12.2020	1
42	Подвижные игры. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках и квадратах. Игра "Гонка мячей по кругу"	14.12.2020	1
43	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках и квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Передал-садись"	15.12.2020	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
44	Подвижные игры. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках и квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Мяч ловцу"	18.12.2020	1
45	Подвижные игры. "Прыжки по полосам", "Волк во-рву". Эстафеты	21.12.2020	1
46	Подвижные игры. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	22.12.2020	1
47	Повторный инструктаж по ОТ. Подвижные игры. Повторение разученных игр.	25.12.2020	1
48	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Значение лыжной подготовки	11.01.2021	1
49	Скользкий шаг. Техника передвижения скользящим шагом.	12.01.2021	1
50	Лыжная подготовка- передвижение скользящим шагом	15.01.2021	1
51	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке	18.01.2021	1
52	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	19.01.2021	1
53	Попеременный двушажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом	22.01.2021	1
54	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах	25.01.2021	1
55	Попеременный двушажный ход. Поворот переступанием	26.01.2021	1
56	Попеременный двушажный ход. Техника подъема "лесенкой". Спуск в основной стойке	29.01.2021	1
57	Попеременный двушажный ход. Техника подъема "лесенкой"	01.02.2021	1
58	Попеременный двушажный ход. Техника подъема "Лесенкой"	02.02.2021	1
59	Попеременный двушажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием на склоне	05.02.2021	1
60	Теория. История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии	08.02.2021	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
61	Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Игра "увертывайся от мяча"	09.02.2021	1
62	Совершенствование кувырка вперед. Развитие скоростных качеств ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки	12.02.2021	1
63	Совершенствование выполнения упражнения "стойка на лопатках" Игра "Посадка картофеля"	15.02.2021	1
64	Выполнение упражнения "мост". Обучение упражнениям акробатики в различных сочетаниях.	16.02.2021	1
65	Контроль за развитием двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством упражнений круговой тренировки	19.02.2021	1
66	Развитие координации в ходьбе противходом и "змейкой". Игра на внимание	26.02.2021	1
67	Обучение лазанию по гимнастической стенке с переходом на наклонную скамейку. Игра на внимание "Класс, смирно!"	01.03.2021	1
68	Контроль двигательных качеств: подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки), подтягивания на перекладине (мальчики)	02.03.2021	1
69	Совершенствование выполнения упражнений в равновесиях и упорах. Игра "Прокати быстрее мяч"	05.03.2021	1
70	Ознакомление с видами физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Совершенствование кувырков вперед	09.03.2021	1
71	Теория. Основные физические качества: сила, быстрота, Выносливость, гибкость, равновесие. Игры	12.03.2021	1
72	Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Игра	15.03.2021	1
73	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Эстафета: "Кто дальше прыгнет?"	16.03.2021	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
74	Развитие скоростных качеств в беге на 30 метров с высокого старта. Игра	19.03.2021	1
75	Контроль за развитием двигательных качеств: метание мешочка на дальность. Игра "За мячом противника"	02.04.2021	1
76	Правила техники безопасности при проведении подвижных игр. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении	05.04.2021	1
77	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом	06.04.2021	1
78	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски баскетбольного мяча в цель (щит). ОРУ. Игра "Передал-садись"	09.04.2021	1
79	Подвижные игры на основе баскетбола. Броски баскетбольного мяча в цель (щит). Игра "Передал-садись". Развитие координационных способностей	12.04.2021	1
80	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу" Развитие координационных способностей	13.04.2021	1
81	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра "Гонка мячей по кругу"	16.04.2021	1
82	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение на месте шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Гонка мячей по кругу"	19.04.2021	1
83	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Развитие координационных способностей	20.04.2021	1
84	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини-баскетбол	23.04.2021	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
85	Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра "Мяч ловцу". Игра в мини -баскетбол	26.04.2021	1
86	Подвижные игры на основе баскетбола. Выполнять ловлю и передачу мяча в движении в треугольниках и квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Игра "Кто быстрее?" Игра в мини - баскетбол	27.04.2021	1
87	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках и квадратах. Бросок двумя руками от груди. Игра "Кто быстрее?". Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	30.04.2021	1
88	Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча в треугольниках и квадратах. Ведение мяча с изменением направления. ОРУ Игра "Кто быстрее?" Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	04.05.2021	1
89	Легкая атлетика. Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег 60 м. с максимальной скоростью. Игра "Белые медведи"	07.05.2021	1
90	Теория. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Ходьба и бег	11.05.2021	1
91	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег 60 м. с максимальной скоростью. Игра "Белые медведи", "Эстафета зверей"	14.05.2021	1
92	Ходьба и бег. Бег на результат 30 м., 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра "Смена сторон".	17.05.2021	1
93	Прыжки. Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	18.05.2021	1
94	Прыжки. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси-лебеди". Развитие скоростно-силовых качеств	21.05.2021	1
95	Прыжки. Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки". Развитие скоростно-силовых качеств	24.05.2021	1

№ п/п	Тема урока	Дата	Кол-во часов
96	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние	25.05.2021	1
97	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств	28.05.2021	1
98	Метание мяча. Метание малого мяча с места и на заданное расстояние. Метание набивного мяча на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде".	31.05.2021	1
99	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств		1
100	Метание мяча. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Игра "Зайцы в огороде". Развитие скоростно-силовых качеств		1
101	Метание мяча. Развитие скоростно-силовых качеств		1
102	Эстафета с мячом		1

Описание материально – технического обеспечения

1. Учебно-методический литература

- Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2017.
- Лях В. И. Программы общеобразовательных учреждений : Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2014.
- Н.И.Дереклеева. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- А.Ю.Патрикеев. Зимние подвижные игры 1-4 классы - Москва: «ВАКО»,2015.
- Г.П.Попова. Дружить со спортом и игрой - Волгоград: «Учитель»,2015.


2. Спортивное оборудование:

Гимнастические скамейки, «шведская» стенка, «козел», маты, коврики. Сетки: волейбольные.

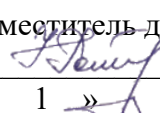
3. Спортивный инвентарь:

Мячи: волейбольные, баскетбольные, для метания, набивные; обручи, скакалки, кегли, рулетки, секундомеры, эстафетные палочки.

«Рассмотрено»

на заседании ШМО учителей начальных классов
 протокол № 1 от « 31 » августа 2020 г.
 Руководитель ШМО
 учителей начальных классов  Н.Н.Романенкова

«Согласовано»

заместитель директора по УВР
 Н.Н. Романенкова
 « 1 » сентября 2020

Лист корректировки рабочей программы

Тема урока	Дата		Причина корректировки	Корректирующие мероприятия	Подпись учителя
	по плану	по факту			