

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 496
Московского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО

На заседании
Педагогического совета
ГБОУ Школы № 496
Московского района Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2018г. № _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ школы № 496
_____ Козлова Н.А.
Приказ от _____ 2018 г.
№ _____

**Рабочая программа основного общего образования
по предмету физическая культура
3 Б класса**

Количество часов по учебному плану: 102 часа
Срок реализации: 1 год (2018-2019 учебный год)
ФИО: Евченко Яна Владимировна
1 категория

СОГЛАСОВАНО

Методическим объединением
учителей начальной школы
ГБОУ Школы № 496
Московского района
Санкт-Петербурга
Протокол от _____ 2018 г.
№ _____

2018 г.

I. Пояснительная записка к рабочей программе по предмету «Физическая культура» в 3 классе

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС основного общего образования (ФГОС основного общего образования. – М.: Просвещение, 2011); с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре 1-4 классы. –М.: Просвещение, 2011); учебная программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 3 классов»(В.И. Лях –М.: Просвещение, 2010); с авторской программой Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А.Зданевича. –М.: Просвещение, 2010).

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта и дает примерное распределение учебных часов по разделам курса и последовательность изучения разделов физкультуры с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики представления учебного материала, возрастных особенностей учащихся. Программа соответствует основной образовательной программе и учебному плану ГБОУ СОШ № 496.

1.1. Нормативно-правовые документы

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от 17.12. 2010 г., зарегистрирован в Минюсте России 17 февраля 2011г.)
- 3.Закон Санкт-Петербурга от 17.07.2013 N 461-83 (ред. от 17.07.2013) "Об образовании в Санкт-Петербурге" (принят ЗС СПб 26.06.2013).
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014г № 253 « Об утверждении Федерально перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ, начального общего, основного общего, среднего общего образования
5. Устав ГБОУ школы № 496 Московского района СПб (утверждено КО СПб 16.06.15 № 2914-р).
6. Учебный план ГБОУ школы № 496 Московского района СПб на 2018 – 2019 учебный год.

1.2. Цели и задачи обучения по предмету «Физическая культура»:

Основная цель курса физкультура для 3 класса, в соответствии с требованиями ФГОС НОО, являются:

1. Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой.

Соответственно, **задачами** данного курса являются:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

1.3. Общая характеристика учебного предмета

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 определенные 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.

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.

1.4. Описание места учебного предмета в учебном плане

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре в 3 классе рассчитана на 102 часа при 3 часах в неделю (34 учебные недели).

Программный материал представлен следующими разделами:

1. «Знания о физической культуре»:
 - 1.1. история физической культуры
 - 1.2. физическая культура (основные понятия)

- 1.3. физическая культура человека
2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»:
 - 2.1. организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой
 - 2.2. оценка эффективности занятий физической культурой
3. «Физическое совершенствование»:
 - 3.1. физкультурно-оздоровительная деятельность
 - 3.2. спортивно-оздоровительная деятельность (гимнастика с основами акробатики; легкая атлетика; спортивные игры; прикладно-ориентированная подготовка; упражнения общеразвивающей направленности).

В виду отсутствия материально-технической базы часы, отведенные на изучения подраздела «Лыжные гонки» не проводятся.

Межпредметные (метапредметные) связи на уроках

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений 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;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование 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)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

1.5. Отличие рабочей программы от примерной или авторской, её новизна и актуальность

Новизна рабочей программы заключается в расширении и углублении содержания примерной программы элементами содержания авторской программы. Программа ориентирована на воспитание у учеников второй ступени образования стремления к самопознанию, усилению мотивации и развитию познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

1.6. Используемый учебно-методический комплект

1. Примерные программы по учебным предметам... Москва «Просвещение» 2014.
2. Лях В.И. Физкультура 1-4 классы: Учебник/ в.и. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Учитель, 2013, -168 с.
3. Лях В.И. Физкультура в начальной школе: Учебник / В.И. Лях.– М.: Учитель, 2013, -142 с.
4. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9.

Уровень физической подготовленности учащихся 3 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6

на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

1.7. Особенности организации учебного процесса по предмету (формы, методы, технологии, средства обучения)

1. Формы реализации программы:

- фронтальная;
- парная;
- групповая;
- индивидуальная.

2. Методы реализации программы:

1. Непосредственные;
2. Опосредованные.

3. Способы и средства:

- технические средства;
- физ.упражнения;
- дидактический материал.

4. Формы диагностики уровня знаний, умений и навыков:

- контрольные нормативы.

1.8. Используемые виды и формы контроля

Промежуточная и итоговая аттестация учащихся осуществляется согласно Уставу образовательного учреждения и Положению об аттестации обучающихся средней школы.

Текущий учёт и контрольные тесты являются основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Они отражают качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Для отслеживания уровня усвоения материала в процессе его изучения используются контрольные нормативы. Кроме этого делаются ежемесячные проверки формирования навыка двигательных действий. Контроль за уровнем достижений учащихся по

физкультуре проводится в форме: тестовых заданий (нормативов), а также в виде устного опроса.

Нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся по физкультуре

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 ненамного. 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.

Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями (умения и навыки).

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 просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Критерии оценки успеваемости по способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с

большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка "1" - упражнение не выполнено; в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

Критерии оценки по успеваемости по основам знания.

Отметка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего опыта.

Отметка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Отметка «3» - выставляется за ответ в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.

Отметка «2» - выставляется за непонимание материала программы.

1.9.. Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

Личностные результаты

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Метапредметные результаты

Учащийся научится:

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;

Предметные результаты

Учащийся научится:

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

III. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	УУД	Вид контр оля	Д/З	Дата проведения	
							План	Факт
	Первичный инструктаж по ТБ на уроках лёгкая атлетика	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущ ий	куг №1	1 неделя	
	Ходьба и бег	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущ ий	куг №1		
	Введение.							

	Техника безопасности. Что такое ритмика.							
	Ходьба и бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	2 неделя	
	Ходьба и бег	Изучение нового материала	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.		куг №1		
	Основные танцевальные правила. Приветствие. Постановка корпуса.							
	Прыжки. (в длину с места)	Обучение	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	формулировать и удерживать учебную задачу;-	текущий	куг №1	3 неделя	

				выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. -использовать общие приёмы решения поставленных задач.				
	Прыжки. (в длину с места)	комплексный	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Правила использования л/а упражнения для развития выносливости	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		
	Первый подход к ритмическому исполнению (хлопки, выстукивания, притоп).							
	Прыжки. (в длину с места)	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в	текущий	куг №1	4 неделя	

				соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.				
Метание	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направлении метания.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1			
Прохлопывание ритмического рисунка прозвучавшей мелодии.								
Метание	комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направлении метания.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	5 неделя		

	Метание	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направлении метания.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1		
	Понятие о правой, левой руке, правой, левой стороне.							
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Обучение	Развитие скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	6 неделя	
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущий	куг №1		

	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1	8 неделя
	Эстафетный бег	Комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	
	Понятие "шаг" 45°, 90°, 180°. Растяжка.						
	Эстафетный бег.	Комплексный	Развитие скоростно-силовых способностей.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1	9 неделя
	Первичный	Комплекс	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по	-использовать	текущий	куг	

	инструктаж по ТБ на уроках гимнастика	ный	гимнастике. Правила самостраховки и страховки товарища во время выполнения упражнений.	общие приёмы решения поставленных задач.	ий	№1		
	Первый танцевальный элемент "Квадрат", "Крест".							
	Гимнаст. Упр на растяжку Развитие гибкости.	Комплексный	ОРУ, СУ. Упражнения на гибкость.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1	10 неделя	
	Акробатика.	Обучение	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	Текущий	куг №1		
	Постановка корпуса. Движения плечами, бедрами,							

	руками, животом.							
	Акробатика.	Комплек сный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущ ий	куг №1	11 неделя	
	Акробатика. Кувырок вперёд.	Обучение	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущ ий	куг №1		
	Простейшие танцевальные элементы. Танцевальный шаг, подскоки вперед, назад, галоп.							
	Акробатика. Кувырок вперёд. Акробатика. Стойка на лопатках.	Комплек сный	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущ ий	куг №1	12 неделя	
	Прыжки на	Обучение	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения.	формулировать и	текущ	куг		

	скакалке.		Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	ий	№1		
	Разучивание позиций рук и ног.							
	Прыжки на скакалке.	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	13 неделя	
	Акробатическая комбинация.	Обучение	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1		
	Наклоны и							

	повороты с хореографической точки зрения (пор дебра).							
	Акробатическая комбинация.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	14 неделя	
	Акробатическая комбинация	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1		
	Гимнастические элементы (рыбка, мостик, колесо).							
	Акробатическая комбинация.	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед.	формулировать и удерживать учебную задачу;-	текущий	куг №1	15 неделя	

			назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Акробатическая комбинация.	Комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		
	Ритмические упражнения в различных комбинациях.							
	Акробатическая комбинация.	Комплексный	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Мальчики - Кувырок вперед, назад, стойка на голове, длинный кувырок. Девушки – мост, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с	текущий	куг №1	16 неделя	

				поставленной задачей и условиями её реализации.				
	ТБ на уроке ПИ	Вводный комплексный	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1		
	Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки.							
	Подвижные игры	Обучение	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1	17 неделя	
	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в	текущий	куг №1		

				соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Три подразделения в танце и музыке. Общее понятие.							
	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	18 неделя	
	Подвижные игры	Совершенство	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с	текущий	куг №1		

				поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Марш. Понятие о марше. Ритмический счет.							
	Подвижные игры	комплексный	ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	19 неделя	
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Обучение	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её	текущий	куг №1		

				реализации.				
	Три "кита" в музыке. Песня, танец, марш.							
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	20 неделя	
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		
	Разучивание танцевальных							

	шагов. Шаг с приседанием, пристановкой, с притопом.							
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	21 неделя	
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		
	Танцевальный бег (ход на полупальцах). Упражнения для профилактики плоскостопия.							
	Подвижные игры, на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;-	текущий	куг №1	22 неделя	

				выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Подвижные игры, на основе баскетбола		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущ ий	куг №1		
	Тройной шаг. Упражнения на ориентацию в пространстве.							
	Подвижные игры, на основе баскетбола	комплекс ный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущ ий	куг №1	23 неделя	
	Подвижные игры, на основе баскетбола	комплекс ный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	текущ ий	куг №1		

				условиями её реализации.				
	Урок - игра "Мышеловка", "Выйди из круга" (с мячом).							
	Подвижные игры, на основе баскетбола	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	24 неделя	
	Подвижные игры, на основе баскетбола	комплексный	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной	текущий	куг №1		

	Метание	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя в направления метания.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1	30 неделя	
	Метание	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направления метания.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1		
	Простейшие фигуры в танцах. Разучивание танца в паре.							
	Метание	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направления метания.	-использовать общие приёмы решения поставленных задач.	текущий	куг №1	31 неделя	
	Кроссовая подготовка. Равномерный	Изучение нового материала	Метание малого мяча из положения стоя в направления метания.	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		

	бег.							
	Гимнастика Parter (растяжка на полу).							
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Метание малого мяча из положения стоя в направления метания.	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1	32 неделя	
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. скоростно-силовых способностей	- ставить вопросы, обращаться за помощью	текущий	куг №1		
	Гимнастика Parter (растяжка на полу).							
	Кроссовая подготовка.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта.	формулировать и удерживать	текущий	куг №1	33 недели	

	Равномерный бег.		Разнообразные прыжки и многоскоки. скоростно-силовых способностей	учебную задачу;-выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1		
	Игровые двигательные упражнения с предметом.							
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с	текущий	куг №1	34 неделя	

				поставленной задачей и условиями её реализации.				
	Кроссовая подготовка. Равномерный бег.	Комплексный	Развитие ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта. Разнообразные прыжки и многоскоки. скоростно-силовых способностей	формулировать и удерживать учебную задачу;- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	текущий	куг №1		
	Игровые двигательные упражнения с предметом.							

Ресурсное обеспечение

1. Примерные программы по учебным предметам...Москва «Просвещение» 2014.
2. Лях В.И. Физкультура 1-4 классы: Учебник/ в.и. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Учитель, 2013, -168 с.
3. Лях В.И. Физкультура в начальной школе: Учебник / В.И. Лях.– М.: Учитель, 2013, -142 с.
4. Федеральный государственный стандарт основного общего образования/ М-во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с. – (Стандарты второго поколения).
5. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М.: Просвещение, 2010 г. – 64 с.- (Стандарты второго поколения). – ISBN 978-5-09-020555-9.