

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»  
а. Блечепсин Кошехабльского района  
Республики Адыгея

Согласовано:  
Зам.директора по УВР  
\_\_\_\_\_ Ж. А. Болокова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СОШ № 5»  
\_\_\_\_\_ Н.А. Гогункова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Рабочая программа**  
**по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**в 3 классе**  
на 2011/2012 учебный год

Количество часов в неделю 3

Составлена по комплексной программе физического воспитания  
учащихся 1 – 11 классов (авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич)  
Соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту  
начального общего образования

Составитель:  
**Хаткова Анжела Рашидовна**

Прошла экспертизу на заседании методического объединения,  
протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

## Пояснительная записка

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Основное средство** достижения этой цели – овладение школьниками основами личной физической культуры, под которой понимается органическое единство знаний, потребностей и мотивов, оптимальный уровень здоровья, физического развития, разностороннее развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей, умения осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- 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 двигательных способностей;

- выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- 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 (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

Примерная программа по физической культуре для начальных классов (2010 г.);

Основная образовательная программа НОО МБОУ «СОШ № 5»;

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич), рекомендованная Министерством образования и науки Российской Федерации (2011 г.).

Содержание программного материала Комплексной программы состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной), что позволяет обеспечить достижение планируемых результатов обучения в начальной школе:

- освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика; без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем;

- вариативная (дифференцированная) часть Комплексной программы обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных и национальных особенностей.

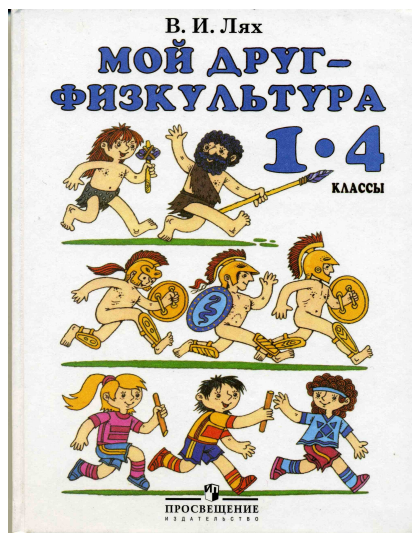
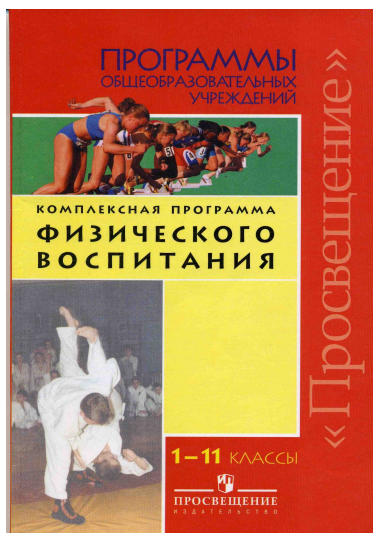
Программа строится на следующих **принципах**:

- *принцип вариативности*, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями);
- *принципа достаточности и сообразности*, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение *межпредметных связей*, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление *оздоровительного эффекта*, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Согласно учебному плану МБОУ «СОШ № 5» на 2011 – 2012 учебный год на занятия физической культурой отводится 3 учебных часа в неделю (102 часа в год), что соответствует Комплексной программе физического воспитания учащихся 1 – 11 классов (авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич).

**Механизмы формирования универсальных учебных действий, информационной и читательской грамотности** обучающихся являются учебные мотивы, учебная цель, учебная задача, учебные действия и операции (ориентировка, преобразование материала, контроль и оценка).

Для реализации задач используется **учебно-методический комплект**:



## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре**

Изучение физической культуры в 3 классе дает возможность обучающимся достичь следующих результатов в предметном направлении:

### **Раздел «ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ»**

#### Ученик научится:

- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья;
- 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.

#### Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение уроков физической культуры, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- 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»**

#### Ученик научится:

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации).

#### Ученик получит возможность научиться:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- 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;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### **Раздел «ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ»**

#### Ученик научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик научится:

- выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, выносливости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- 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.

**Уровень физической подготовленности учащихся 9 – 10 лет**

№	Физические п/пспособности	Контрольное упражнение (тест)	лет Возраст,	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики)	9	1	3-4	5			
			10	1	3-4	5			
		на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)	9				3	7-11	16
			10				4	8-13	18

## Кодификатор «Универсальные учебные действия»

Л-00 ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП НОО	
<i>У ученика будут сформированы</i>	
Л-01	внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образа «хорошего ученика»
Л-02	широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы
Л-03	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи
Л-04	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 предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей
Л-05	способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности
Л-06	основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как граждан России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности
Л-07	ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей
Л-08	знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню
Л-09	развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения
Л-10	эмпатия как понимание чувства других людей и сопереживание им
Л-11	установка на здоровый образ жизни
Л-12	основы экологической культуры, принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения
Л-13	чувство прекрасного и этические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой
<i>Ученик получит возможность для формирования</i>	
Л-14	<i>внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального опыта оценки знаний</i>
Л-15	<i>выраженной, устойчивой, учебно-познавательной мотивации учения</i>
Л-16	<i>устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач</i>
Л-17	<i>адекватного понимания причин успешности / неуспешности учебной деятельности</i>
Л-18	<i>положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности критерия социальной роли «хорошего ученика»</i>
Л-19	<i>компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности</i>
Л-20	<i>морального самосознания на конвенциональном уровне, способности к решению моральных дилемм на основе учета позиций партнеров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям</i>
Л-21	<i>установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках</i>



<i>Л-22</i>	<i>осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни</i>
<i>Л-23</i>	<i>эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия</i>
<b>Р-00</b>	<b>РЕГУЛЯТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП НОО</b>
	<u>Ученик научится</u>
<b>Р-01</b>	принимать и сохранять учебную задачу
<b>Р-02</b>	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем
<b>Р-03</b>	планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане
<b>Р-04</b>	учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения
<b>Р-05</b>	осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи)
<b>Р-06</b>	оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области
<b>Р-07</b>	адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей
<b>Р-08</b>	различать способ и результат действия
<b>Р-09</b>	вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках
<b>Р-10</b>	выполнять учебные действия в материализованной, гипермедийной, громкоречевой и умственной форме
	<u>Ученик получит возможность научиться</u>
<b>Р-11</b>	<i>в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи</i>
<b>Р-12</b>	<i>преобразовывать практическую задачу в познавательную</i>
<b>Р-13</b>	<i>проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве</i>
<b>Р-14</b>	<i>самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале</i>
<b>Р-15</b>	<i>осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания</i>
<b>Р-16</b>	<i>самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия</i>
<b>П-00</b>	<b>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП НОО</b>
	<u>Ученик научится</u>
<b>П-01</b>	осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий
<b>П-02</b>	осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ
<b>П-03</b>	использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая концептуальные) для решения задач
<b>П-04</b>	строить сообщения в устной и письменной форме
<b>П-05</b>	ориентироваться на разнообразие способов решения задач
<b>П-06</b>	основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов)
<b>П-07</b>	осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков
<b>П-08</b>	осуществлять синтез как составление целого из частей

<b>П-09</b>	проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям
<b>П-10</b>	устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге изменений
<b>П-11</b>	строить рассуждения в форме связи простых суждения об объекте, его строении, свойствах и связях
<b>П-12</b>	обобщать, т.е. осуществлять генерализацию и выделение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи
<b>П-13</b>	осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза
<b>П-14</b>	устанавливать аналогии
<b>П-15</b>	владеть рядом общих приемов решения задач <i>Ученик получит возможность научиться</i>
<b>П-16</b>	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет
<b>П-17</b>	записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ
<b>П-18</b>	создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач
<b>П-19</b>	осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме
<b>П-20</b>	осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий
<b>П-21</b>	осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты
<b>П-22</b>	осуществлять сравнения, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций
<b>П-23</b>	строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей
<b>П-24</b>	произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач
<b>К-00</b>	<b>КОММУНИКАТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ООП НОО</b> <i>Ученик научится</i>
<b>К-01</b>	адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе инструменты ИКТ и дистанционного общения
<b>К-02</b>	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии
<b>К-03</b>	учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций сотрудничества
<b>К-04</b>	формулировать собственное мнение и позицию
<b>К-05</b>	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов
<b>К-06</b>	строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет
<b>К-07</b>	задавать вопросы
<b>К-08</b>	контролировать действия партнера
<b>К-09</b>	использовать речь для регуляции своего действия
<b>К-10</b>	адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи <i>Ученик получит возможность научиться</i>
<b>К-11</b>	учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной
<b>К-12</b>	учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию
<b>К-13</b>	понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы



<b><i>К-14</i></b>	<i>аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности</i>
<b><i>К-15</i></b>	<i>продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников</i>
<b><i>К-16</i></b>	<i>с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</i>
<b><i>К-17</i></b>	<i>задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером</i>
<b><i>К-18</i></b>	<i>осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь</i>
<b><i>К-19</i></b>	<i>адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности</i>
<b><i>К-20</i></b>	<i>адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач</i>

## Кодификатор «Чтение: работа с информацией»

<b>Ч1-00 ПОЛУЧЕНИЕ, ПОИСК И ФИКСАЦИЯ ИНФОРМАЦИИ</b>	
<u>Выпускник научится</u>	
<b>Ч1-01</b>	воспринимать на слух и понимать различные виды сообщений (бытового характера, художественные и информационные тексты);
<b>Ч1-02</b>	осознанно читать тексты с целью удовлетворения интереса, приобретения читательского опыта, освоения и использования информации;
<b>Ч1-03</b>	использовать такие виды чтения, как ознакомительное, изучающее, поисковое; осознавать цель чтения и выбирать в соответствии с ней нужный вид чтения;
<b>Ч1-04</b>	работать с информацией, представленной в разных форматах (текст, рисунок, таблица, диаграмма, схема);
<b>Ч1-05</b>	ориентироваться в соответствующих возрасту словарях и справочниках;
<b>Ч1-06</b>	составлять список используемой литературы и других информационных источников, заполнять адресную и телефонную книги.
<u>Выпускник получит возможность научиться</u>	
<b>Ч1-07</b>	<i>находить несколько источников информации, пользоваться словарями и справочниками на электронных носителях;</i>
<b>Ч1-08</b>	<i>систематизировать подобранные информационные материалы в виде схемы или электронного каталога при подготовке собственных работ (сообщений, сочинений, простых исследований, проектов и т. п.);</i>
<b>Ч1-09</b>	<i>хранить информацию на бумажных (альбом, тетрадь и т. п.) и электронных носителях (диск, USB-накопитель) в виде упорядоченной структуры (статей, изображений, аудиоряда, ссылок и т. п.).</i>
<b>Ч2-00 ПОНИМАНИЕ И ПРЕОБРАЗОВАНИЕ ИНФОРМАЦИИ</b>	
<u>Выпускник научится</u>	
<b>Ч2-01</b>	определять тему и главную мысль текста, делить текст на смысловые части, составлять простой план текста, подробно и сжато устно пересказывать прочитанный или прослушанный текст;
<b>Ч2-02</b>	находить информацию, факты, заданные в тексте в явном виде: числовые данные, отношения (например, математические) и зависимости; вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность; упорядочивать информацию по алфавиту, по числовым параметрам (возрастанию и убыванию);
<b>Ч2-03</b>	понимать информацию, представленную в неявном виде: например, выделять общий признак группы элементов, характеризовать явление по его описанию; находить в тексте несколько примеров, доказывающих приведенное утверждение, и т.д.;
<b>Ч2-04</b>	интерпретировать и обобщать информацию: интегрировать содержащиеся в разных частях текста детали сообщения; устанавливать связи, не высказанные в тексте напрямую, интерпретировать их, соотнося с общей идеей текста; формулировать, основываясь на тексте, простые выводы; понимать текст, не только опираясь на содержащуюся в нем информацию, но и обращая внимание на жанр, структуру, язык текста;
<b>Ч2-05</b>	преобразовывать информацию из сплошного текста в таблицу (дополнять таблицу информацией из текста); преобразовывать информацию, полученную из рисунка, в текстовую задачу; заполнять предложенные схемы с опорой на прочитанный текст;
<b>Ч2-06</b>	анализировать и оценивать содержание, языковые особенности и структуру текста; определять место и роль иллюстративного ряда в тексте.
<u>Выпускник получит возможность научиться</u>	
<b>Ч2-07</b>	<i>соотносить позицию автора с собственной точкой зрения;</i>
<b>Ч2-08</b>	<i>для поиска нужной информации использовать такие внешние формальные элементы текста, как подзаголовки, иллюстрации, сноски;</i>
<b>Ч2-09</b>	<i>делать выписки из используемых источников информации, составлять письменные отзывы, аннотации.</i>

<b>Ч3-00</b>	<b>ПРИМЕНЕНИЕ И ПРЕДСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИИ</b>
	<u>Выпускник научится</u>
<b>Ч3-01</b>	передавать собеседнику/партнеру важную для решаемой учебной задачи информацию, участвовать в диалоге при обсуждении прочитанного или прослушанного;
<b>Ч3-02</b>	использовать полученный читательский опыт для обогащения чувственного опыта, высказывать оценочные суждения и свою точку зрения о прочитанном тексте;
<b>Ч3-03</b>	составлять устно небольшое монологическое высказывание по предложенной теме, заданному вопросу;
<b>Ч3-04</b>	описывать по определенному алгоритму объект наблюдения, сравнивать между собой два объекта, выделяя два-три существенных признака;
<b>Ч3-05</b>	по результатам наблюдений находить и формулировать правила, закономерности и т.п.;
<b>Ч3-06</b>	группировать, систематизировать объекты, выделяя один-два признака;
<b>Ч3-07</b>	определять последовательность выполнения действий, составлять простейшую инструкцию из двух-трех шагов (на основе предложенного набора действий, включающего избыточные шаги).
	<u>Выпускник получит возможность научиться</u>
<b>Ч3-08</b>	<i>на основе прочитанного принимать несложные практические решения;</i>
<b>Ч3-09</b>	<i>создавать небольшие собственные письменные тексты по предложенной теме, представлять одну и ту же информацию разными способами, составлять инструкцию (алгоритм) к выполненному действию;</i>
<b>Ч3-10</b>	<i>выступать перед аудиторией сверстников с небольшими сообщениями, используя иллюстративный ряд (плакаты, презентацию).</i>
<b>Ч4-00</b>	<b>ОЦЕНКА ДОСТОВЕРНОСТИ ПОЛУЧАЕМОЙ ИНФОРМАЦИИ</b>
	<u>Выпускник научится</u>
<b>Ч4-01</b>	на основе имеющихся знаний, жизненного опыта подвергать сомнению достоверность имеющейся информации, обнаруживать недостоверность получаемой информации, пробелы в информации и находить пути восполнения этих пробелов;
<b>Ч4-02</b>	в процессе работы с одним или несколькими источниками выявлять содержащуюся в них противоречивую, конфликтную информацию.
	<u>Выпускник получит возможность научиться</u>
<b>Ч4-03</b>	<i>критически относиться к рекламной информации;</i>
<b>Ч4-04</b>	<i>находить способы проверки противоречивой информации;</i>
<b>Ч4-05</b>	<i>определять достоверную информацию в случае наличия конфликтной ситуации.</i>

## Сетка часов

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)		
		Комплексная программа	Рабочая программа	
			базовая	вариативная
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	<b>55</b>	<b>44</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока		
1.2	Подвижные игры	18	18	13
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	17	11
1.4	Легкоатлетические упражнения	21	20	8
1.5	Лыжная подготовка	21	-	-
1.6.	Плавание		-	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>		
2.1	Национально-региональный компонент	12		15
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	

## БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

### ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ

№ п/п	Тема беседы
1.	Техника безопасности во время занятий физической культурой
2.	Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, на выносливость
3.	Значение занятий легкой атлетикой для здоровья человека
4.	Названия метательных снарядов
5.	Названия прыжкового инвентаря
6.	Названия упражнений в прыжках в длину и высоту
7.	Название и правила игры в баскетбол, инвентарь и оборудование
8.	Организация игр, правила поведения и безопасности
9.	Значение подвижных и спортивных игр для здоровья человека
10.	Название и правила игры в футбол
11.	Правила безопасности во время занятий гимнастикой
12.	Названия снарядов и гимнастических элементов
13.	Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки
14.	Значение напряжения и расслабления мышц
15.	Требования к температурному режиму
16.	Понятия об обморожении
17.	Профилактика простуды
18.	Личная гигиена
19.	Режим дня
20.	Профилактика плоскостопия
21.	Профилактика близорукости
22.	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой
23.	Поведение в экстремальных ситуациях
24.	Название и правила игры в волейбол, инвентарь и оборудование
25.	Значение занятия гимнастикой для здоровья человека

### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПОДВИЖНЫМ ИГРАМ

Основная направленность	Содержание
На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве	«Пустое место» «Белые медведи» «Космонавты»
На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве	«Прыжки по полосам» «Волк во рву» «Удочка»
На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей	«Кто дальше бросит» «Точный расчет» «Метко в цель»
На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча	Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары по воротам в футболе.

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве	«Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»
На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями	«Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол
Названия о физической культуре	Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности
Самостоятельные занятия	Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими руками и ногами

#### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ГИМНАСТИКЕ С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости	Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками
На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов.
На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей	Упражнения в вися стоя и лежа; в вися спиной к гимнастической стенке поднимание и опускание прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежа согнувшись, тоже из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.
На освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня
На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей	Перелезание через гимнастического коня
На освоение навыков равновесия	Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед
На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей	Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг



<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
На освоение строевых упражнений	Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»
На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки	Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности
На знания о физической культуре	Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание
Самостоятельные занятия	Выполнение освоенных общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, такцевальных упражнений.

#### ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИМ УПРАЖНЕНИЯМ

<b>Основная направленность</b>	<b>Содержание</b>
На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей	Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий
На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей	Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад.
На совершенствование навыков бега и развитие выносливости	Равномерный, медленный до 5 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км
На совершенствование бега, развитие координационных и способностей скоростных	Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м)
	Бег с ускорением от 20 до 30 м Соревнования (до 60 м)
На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей	На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через

Основная направленность	Содержание
	<p>набивные мячи, веревочку (высота 30-40 см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера</p>
<p>На овладение навыками метания, развитие скоростных и координационных способностей</p>	<p>Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5x15 м) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние</p>
<p>На знания о физической культуре</p>	<p>Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях</p>
<p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Равномерный бег до 12 мин, Соревнования на короткие дистанции (до 60 м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой)</p>

### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1

<b>Тема, кол-во часов</b> <i>ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (28 ч)</i>			
<b>Цель темы</b> - отрабатывать технику беговых упражнений; бега различными способами; прыжковых упражнений; бросков большого мяча; метания малого мяча; - формировать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросков большого и метания малого мячей.			
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
<b>Предметные</b>		<b>УУД</b>	<b>Чтение: работа с информацией</b>
<u>Ученик научится</u> - выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса)		Л-01 – Л-06, Л-10, Л-11, Р-01 – Р-04, П-05, П-10, П-14, П-15, К-01, К-03, К-05, К-06, К-08, К-10	Ч1-01, Ч1-04, Ч2-02, Ч2-05, Ч3-03, Ч3-04, Ч3-07
<u>Ученик получит возможность научиться</u> - выполнять упражнения по коррекции и профилактике 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.			
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА</b>			
<b>Межпредметные связи</b>		<b>Формы работы</b>	<b>Ресурсы</b>
Окружающий мир, математика		Фронтальная, групповая, парная, индивидуальная	2.1, 2.2, 3.1, 4.1, 5.17, 5.18, 6.1 – 6.3, 6.8
<b>I ЭТАП. МОТИВАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
<b>Цель:</b> мотивировать обучающихся на изучение темы		<b>Проблемная ситуация 1</b>	
<b>II ЭТАП. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<b>№ урока</b>	<b>Основное содержание темы</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Термины и понятия</b>
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой	1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 26	Равномерный бег, ускорение, челночный бег, прыжок
2	<b>Тестирование</b>		
3	<b>Мониторинг</b>		
4 – 5	«Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)		
6	Высокий старт		
7	Прыжки в длину с разбега		
8 – 9	Челночный бег		

№ урока	Основное содержание темы	Основы знаний о физической культуре	Термины и понятия
10 – 11	Метание мяча с места в цель	1, 2, 3, 4, 5, 6, 13, 26	метание, многоскоки
12 – 13	Многоскоки		
14	Равномерный бег до 3 мин		
15	Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	2, 3, 4, 5, 6, 14, 26, 27, 28, 30	Прыжок, разбег, метание, бег
16 – 18	Прыжки в высоту с разбега		
19 – 21	Метание мяча на дальность		
22 – 23	Прыжки в длину с разбега		
24 – 25	Медленный бег до 3 мин		
26	Бег 1500 м без учета времени		
27	Тестирование		
28	Мониторинг		

### III. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Цель: учить школьников самоорганизации при выполнении учебного задания | Паспорт здоровья

### IV ЭТАП. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Формы контроля	Оценка результатов деятельности	
	самооценка учителя	внешняя оценка
<i>Контрольные упражнения</i>		
1. Прыжок в длину с места		
2. Бег 30 м с высокого старта		
3. Бег 1000 м		

## ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2

<b>Тема, кол-во часов</b> <i>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (31 ч)</i>			
<b>Цель темы</b> - формировать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр; умение моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; технические действия из спортивных игр; универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. - учить соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр			
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
<b>Предметные</b>		<b>УУД</b>	<b>Чтение: работа с информацией</b>
<u>Ученик научится</u> - излагать правила и условия проведения подвижных игр; - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; - соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		Л-01 – Л-06, Л-10, Л-11, Р-01 – Р-04, П-05, П-10, П-14, П-15, К-01, К-03, К-05, К-06, К-08, К-10	Ч1-01, Ч1-04, Ч2-02, Ч2-05, Ч3-03, Ч3-04, Ч3-07
<u>Ученик получит возможность научиться</u> - моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; - принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности; - управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности; - взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.			
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА</b>			
<b>Межпредметные связи</b>		<b>Формы работы</b>	
Окружающий мир, математика		Фронтальная, групповая, парная, индивидуальная	
<b>Ресурсы</b>			
2.1, 2.2, 3.1, 4.1, 5.1, 5.3 – 5.14, 5.17, 6.4 – 6.8			
<b>I ЭТАП. МОТИВАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
<b>Цель:</b> мотивировать обучающихся на изучение темы		<b>Проблемная ситуация 2</b>	
<b>II ЭТАП. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<b>№ урока</b>	<b>Основное содержание темы</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Термины и понятия</b>
1	Техника безопасности во время занятий играми	7, 8, 9, 14, 17, 22, 23, 24, 25, 30, 31	Правила техники безопасности, условия игры, спортивная игра, ведение мяча, бросок мяча
2 – 3	Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления		
4 – 6	Ловля и передача мяча на месте и в движении; в тройках, по кругу		
7 – 9	Броски в кольцо двумя руками снизу; от плеча;		
10 – 17	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой (упрощенный вариант). Верхняя и нижняя передачи в парах; в кругу		

№ урока	Основное содержание темы	Основы знаний о физической культуре	Термины и понятия
18	Техника безопасности во время занятий играми	1, 7, 8, 9, 10, 14, 17, 18, 22, 23, 30	Правила техники безопасности, условия игры, спортивная игра, ведение мяча, бросок мяча, передача мяча
19 – 20	Ведение мяча на месте и в движении; с изменением направления		
21 – 22	Ловля и передача мяча на месте и в движении; в тройках, по кругу		
23 – 24	Учебная игра в «мини-баскетбол»		
25 – 29	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой; в парах. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу		
30 – 31	Учебная игра в «Пионербол»		
<b>III. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<b>Цель:</b> учить школьников самоорганизации при выполнении учебного задания		Паспорт здоровья	
<b>IV ЭТАП. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
<b>Формы контроля</b>		<b>Оценка результатов деятельности</b>	
		самооценка учителя	внешняя оценка



### ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 3

<b>Тема, кол-во часов</b> <i>ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (28 ч)</i>			
<b>Цель темы</b> - отрабатывать технику разучиваемых акробатических упражнений и акробатических комбинаций.			
<b>ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>			
<b>Предметные</b>		<b>УУД</b>	<b>Чтение: работа с информацией</b>
<u>Ученик научится</u> - выполнять акробатические упражнения.		Л-01 – Л-06, Л-10, Л-11, Р-01 – Р-04, П-05, П-10, П-14, П-15, К-01, К-03, К-05, К-06, К-08, К-10	Ч1-01, Ч1-04, Ч2-02, Ч2-05, Ч3-03, Ч3-04, Ч3-07
<u>Ученик получит возможность научиться</u> - выполнять организующие строевые команды и приемы; - выполнять акробатические упражнения; - выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах; - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации.			
<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА</b>			
<b>Межпредметные связи</b>	<b>Формы работы</b>	<b>Ресурсы</b>	
Окружающий мир, математика	Фронтальная, групповая, парная, индивидуальная	2.1, 2.2, 3.1, 4.1, 5.1, 5.3 – 5.5, 5.8 – 5.14, 6.8	
<b>I ЭТАП. МОТИВАЦИЯ К ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
<b>Цель:</b> мотивировать обучающихся на изучение темы		<b>Проблемная ситуация 3</b>	
<b>II ЭТАП. УЧЕБНО-ПОЗНАВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
<b>№ урока</b>	<b>Основное содержание темы</b>	<b>Основы знаний о физической культуре</b>	<b>Термины и понятия</b>
1	Техника безопасности во время занятий гимнастикой	11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 32	Дистанция, темп, передвижение по «диагонали» и «противоходом», стойка на лопатках, кувырок, группировка, полупереворот, вис, завис
2 – 3	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой		
4	Лазанье по канату		
5 – 6	Стойка на лопатках		
7	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками		
8 – 9	«Мост» из положения лежа на спине		
10	Упражнения в висе стоя и лежа		
11 – 12	Акробатическая комбинация		
13	Лазанье по канату		
14	Упражнения в висе стоя и лежа		
15 – 17	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне		

№ урока	Основное содержание темы	Основы знаний о физической культуре	Термины и понятия
18	Упражнения в вися на разновысоких брусьях	11, 12, 13, 14, 17, 18, 21, 22, 23, 24, 25, 29, 30, 32	Вис, лазанье, гимнастическая стенка, брусья
19	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа		
20 – 22	Упражнения на гимнастической стенке		
23 – 25	Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях		
26 – 28	Преодоление гимнастической полосы препятствий		
<b>III. ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО-ПРЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>			
Цель: учить школьников самоорганизации при выполнении учебного задания		Паспорт здоровья	
<b>IV ЭТАП. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧАЮЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ</b>			
Формы контроля		<b>Оценка результатов деятельности</b>	
		<b>самооценка учителя</b>	<b>внешняя оценка</b>
Контрольные упражнения:			
1. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа			
2. Наклон вперед, не сгибая ног в коленях			

## ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

№ п/п	Тема беседы
1.	Комплекс утренней гимнастики
2.	Комплекс упражнений на коррекцию осанки
3.	Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия
4.	Комплекс упражнений на профилактику зрения
5.	Упражнения на снятие усталости
6.	Равномерный бег
7.	Прыжки со скакалкой
8.	Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся напрягать и расслаблять мышцы
9.	Специальные дыхательные упражнения
10.	Способы самоконтроля (масса, ЧСС)
11.	Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки
12.	Метания в горизонтальную цель
13.	Прыжки через небольшие вертикальные (до 40 см) и горизонтальные (до 100 см) препятствия
14.	Броски легких предметов на дальность и цель
15.	Комплекс упражнений на развитие гибкости
16.	Комплекс упражнений на развитие координации
17.	Приседания на одной ноге
18.	Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса
19.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
20.	Танцевальные шаги
21.	Акробатические упражнения
22.	Подъемы и спуски с небольших склонов
23.	Катание на санках
24.	Комплекс упражнений на развитие силы
25.	Комплекс упражнений для профилактики обморожений
26.	Ловля и передача мяча на месте
27.	Ведение мяча на месте
28.	Упражнения на развитие реакции
29.	Упражнения на развитие быстроты
30.	Упражнения на развитие ловкости
31.	Верхняя передача мяча над собой
32.	Нижняя передача мяча над собой
33.	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой

## ОСНАЩЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во экз.
<b>I</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1.1	Дидактические карточки	28
1.2	Образовательные программы	1
1.3	Учебно-методические пособия и рекомендации	1
1.4	Журнал «Физическая культура в школе»	1
<b>II</b>	<b>Печатные пособия</b>	
2.1	Таблицы (в соответствии с программой обучения)	1
2.2	Схемы (в соответствии с программой обучения)	1
<b>III</b>	<b>Технические средства обучения</b>	
3.1	Музыкальный центр	1
3.2	Мегафон	1
<b>IV</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>	
4.1	Аудиозаписи	1
<b>V</b>	<b>Учебно-практическое оборудование</b>	
5.1	Бревно напольное (3 м)	1
5.2	Козел гимнастический	1
5.3	Перекладина гимнастическая (пристеночная)	1
5.4	Стенка гимнастическая	6
5.5	Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м)	6
5.6	Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	2
5.7	Мячи:	28
	набивной 1 кг и 2 кг;	28
	мяч малый (теннисный),	28
	мяч малый (мягкий);	28
	мячи баскетбольные;	28
	мячи волейбольные;	28
	мячи футбольные	28
5.8	Палка гимнастическая	28
5.9	Скакалка детская	28
5.10	Мат гимнастический	6
5.11	Акробатическая дорожка	6
5.12	Коврики: гимнастические, массажные	28
5.13	Кегли	6
5.14	Обруч пластиковый детский	28
5.15	Планка для прыжков в высоту	1
5.16	Стойка для прыжков в высоту	1
5.17	Флажки: разметочные с опорой; стартовые	1
5.18	Лента финишная	1
<b>VI</b>	<b>Специализированная учебная мебель</b>	
6.1	Дорожка разметочная резиновая для прыжков	1
6.2	Рулетка измерительная	1
6.3	Набор инструментов для подготовки прыжковых ям	1
6.4	Щит баскетбольный тренировочный	4
6.5	Сетка для переноса и хранения мячей	6
6.6	Волейбольная стойка универсальная	2
6.7	Сетка волейбольная	2

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во экз.
6.8	Аптечка	1
<b>VII</b>	<b>Игры и игрушки</b>	
7.1	Стол для игры в настольный теннис	2
7.2	Сетка и ракетки для игры в настольный теннис	2
7.3	Футбол	6
7.4	Шахматы (с доской)	10
7.5	Шашки (с доской)	10
7.6	Контейнер с комплектом игрового инвентаря	6

**Календарно-тематический план по курсу  
«Физическая культура»  
в 3 классе**

Раздел	Дата	Тема урока	Домашнее задание
ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ		1. Техника безопасности во время занятий физической культурой	1
		2. Тестирование	1
		3. Мониторинг	6
		4. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	7
		5. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30 м)	7
		6. Высокий старт	6
		7. Прыжки в длину с разбега	7
		8. Челночный бег	7
		9. Челночный бег	7
		10. Метание мяча с места в цель	14
		11. Метание мяча с места в цель	14
		12. Многоскоки	11
		13. Многоскоки	11
		14. Равномерный бег до 4 мин	6
Подвижные игры		15. Техника безопасности во время занятий играми	2
		16. Ведение мяча на месте и в движении	3
		17. Ведение мяча с изменением направления	4
		18. Ловля и передача мяча на месте и в движении	5
		19. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках	8
		20. Броски в кольцо двумя руками снизу	9
		21. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу	10
		22. Броски в кольцо одной рукой от плеча	28
		23. Броски в кольцо одной рукой от плеча	29
		24. Верхняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	30
		25. Нижняя передача мяча над собой (упрощенный вариант)	1
		26. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	2
		27. Нижняя прямая подача	3
		28. Верхняя передача мяча в парах	4
		29. Нижняя передача мяча в парах	5
		30. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	7
		31. Верхняя и нижняя передача в кругу	8
Гимнастика с элементами акробатики		32. Техника безопасности во время занятий гимнастикой	15
		33. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	15
		34. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	15



Раздел	Дата	Тема урока	Домашнее задание
		35. Лазанье по канату	16
		36. Стойка на лопатках	16
		37. Стойка на лопатках	16
		38. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками	17
		39. «Мост» из положения лежа на спине	17
		40. «Мост» из положения лежа на спине	17
		41. Упражнения в вися стоя и лежа	18
		42. Акробатическая комбинация	18
		43. Акробатическая комбинация	19
		44. Лазанье по канату	19
		45. Упражнения в вися стоя и лежа	20
		46. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	20
		47. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	20
		48. Упражнения в вися на разновысоких брусьях	21
		49. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне	7
		50. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа	7
		51. Упражнения на гимнастической стенке	2
		52. Упражнения на гимнастической стенке	2
		53. Упражнения на гимнастической стенке	2
		54. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	2
		55. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	3
		56. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях	4
		57. Преодоление гимнастической полосы препятствий	5
		58. Преодоление гимнастической полосы препятствий	7
		59. Преодоление гимнастической полосы препятствий	7
<b>Национально-региональный компонент</b>		60. Адыгейские народные игры	28
		61. Адыгейские народные игры	29
		62. Адыгейские народные игры	30
		63. Адыгейские народные игры	28
		64. Адыгейские народные игры	29
		65. Адыгейские народные игры	30
		66. Адыгейские народные игры	28
		67. Адыгейские народные игры	29
		68. Адыгейские народные игры	30
		69. Адыгейские народные игры	28
		70. Адыгейские народные игры	29

Раздел	Дата	Тема урока	Домашнее задание
		71. Адыгейские народные игры	30
		72. Адыгейские народные игры	28
		73. Адыгейские народные игры	29
		74. Адыгейские народные игры	30
Подвижные игры		75. Техника безопасности во время занятий играми	27
		76. Ведение мяча на месте и в движении	27
		77. Ведение мяча с изменением направления	26
		78. Ловля и передача мяча на месте и в движении	2
		79. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу	3
		80. Учебная игра в «мини-баскетбол»	4
		81. Учебная игра в «мини-баскетбол»	4
		82. Верхняя и нижняя передачи мяча над собой	31
		83. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах	32
		84. Нижняя прямая подача	32
		85. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	8
		86. Учебная игра в «Пионербол»	9
		87. Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу	10
		88. Учебная игра в «Пионербол»	11
Легкоатлетические упражнения		89. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием»	13
		90. Прыжки в высоту с разбега	7
		91. Прыжки в высоту с разбега	13
		92. Прыжки в высоту с разбега	12
		93. Метание мяча на дальность	14
		94. Метание мяча на дальность	6
		95. Метание мяча на дальность	6
		96. Прыжки в длину с разбега	6
		97. Прыжки в длину с разбега	6
		98. Медленный бег до 3 мин	9
		99. Медленный бег до 3 мин	9
		100. Бег 1000 м без учета времени	8
		101. Тестирование	3
		102. Мониторинг	6

**Критериями оценки** по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

*Качественные показатели* – степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др.

*Количественным показателем* является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка техники владения двигательными действиями и навыками осуществляется по следующим примерным критериям:

«5» – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют его в нестандартных условиях;

«4» – двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» – двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

«2» – двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

## Адыгейские народные игры

### Скачки

**Цель игры:** развитие быстроты, умения ориентироваться, укрепление мышц ног.

Игра предназначена для детей 4 – 5 лет. На игровой площадке отмечаются линии старта и финиша (на расстоянии 20 – 30 м).

Игроки садятся на «коня», то есть пропускают между ног хворостину, придерживая ее рукой. По команде каждый должен добежать до линии поворота, развернуться и прибежать назад, пересечь линию старта (финиша).

**Правила игры:**

выигрывает тот, кто первый пересечет линию финиша;

если хворостина во время бега окажется в другом положении (то есть не между ног), игроку засчитывается поражение.

### Гонищик бурдюка

**Цель игры:** тренировка дыхательной и сердечно-сосудистой системы, развитие быстроты, выносливости.

Для проведения игры у каждого участника должен быть накачанный воздухом бурдюк (бурдюк можно заменить резиновой игрушкой). В игре принимают участие двое и более детей.

Участники игры заходят в воду по пояс, по команде ложатся животом на бурдюк и гребут вдоль берега до установленной линии (20 – 25 м).

**Правила игры:**

выигрывает тот, кто быстрее доберется до установленной линии;

потерявший бурдюк может взять его снова, принять исходное положение и продолжать движение.

### Прыжок лягушки

**Цель игры:** укрепление костно-мышечного аппарата ног, туловища.

На игровой площадке отмечается линия старта. Право первым начать игру определяется жребием. Игрок, получивший право на выполнение задания, выходит на линию старта и принимает позу лягушки (становится на четвереньки с опорой на кисти и подошвы ног), затем прыгает вперед три раза. Последнее место приземления отмечается. Затем то же самое выполняют следующие игроки.

**Правила игры:**

нельзя переступать через линию старта и отрывать ладошки от земли до начала прыжка. Нарушивший правило проигрывает;

выигрывает тот, кто прыгнет дальше всех.

**Вариант игры:** прыжки выполняются спиной вперед.

### Журавли-журавушки

**Цель игры:** развитие внимания, координации движений, укрепление мышц туловища, спины, живота.

Для игры выбирается водящий-матка – «журавль». На игровой площадке дети выстраиваются в цепочку, лицом к ним стоит матка. Колонна все время движется, сначала медленно, потом ускоряя темп. При этом она выполняет указания вожака. Например, когда водящий говорит: «Желтобрюхая змея», колонна «журавлей» выстраивается в клиновидную фигуру. Если говорит о лягушках, то колонна в полуприседе прыгает вперед и т. д.

**Правила игры:**

проигравшим считается тот, кто не смог выполнить задание и разорвал круг;

проигравший игрок становится на самый конец колонны; матка-«журавль» меняется по договоренности.

### ***Ягненок***

**Цель игры:** развитие трудовых навыков, ловкости, сообразительности, имитационных движений.

В игре принимают участие 6 и более детей. Свою верхнюю одежду, которую иногда заменяют листьями, складывают в одно место (куча шерсти). Для игры выбирается «пастух» и «ягненок».

Пастух приглашает к себе других участников игры – стригалей на кош. Они имитируют работу стригалей друг на друге. Хозяин вместе с ягненком ходит и следит за качеством работы, иногда давая советы, делая замечания. И вот стригалям надоедает ягненок. Они его уводят и прячут в «куче шерсти». Пастух сначала не замечает пропажи, а потом начинает поиски ягненка. Когда он его находит, то помогает ему подняться и бросается ловить стригалей. Кого поймает, тот становится пастухом.

**Правила игры:**

«ягненок» не оказывает сопротивления, когда его уводят, и не встает сам, пока его не поднимет «пастух»;

пойманным или раненым считается тот, кого пастух хлопнет по спине или по плечу.

### ***Перетягивание веревки***

**Цель игры:** развитие выносливости, ловкости, укрепление мышц туловища, рук, ног.

На игровой площадке чертится круг диаметром 3 – 4 м. Играющие заходят в круг и надевают веревку так, чтобы она прошла под руками (веревка завязывается так, чтобы с обеих сторон были кольца диаметром 1,5 – 2 м). Подав корпусом немного вперед, игроки натягивают веревку. По команде каждый играющий стремится выйти из круга.

**Правила игры:**

выигрывает тот, кто первым выйдет из круга двумя ногами; нельзя дотрагиваться до пола руками.

Вариант игры: — можно игру завершить после перетягивания противника из круга.

### ***Драчливый баран***

**Цель игры:** развитие выносливости, укрепление мышц туловища.

На игровой площадке очерчивается круг диаметром 1,5 – 3,5 м (в зависимости от возраста детей).

Два игрока становятся на четвереньки друг перед другом так, чтобы правое (левое) плечо упиралось в правое (левое) плечо соперника. По условному сигналу судьи соперники стараются вытолкнуть друг друга из круга.

**Правила игры:**

по договоренности можно менять плечи. Для этого нужно поднять руку, чтобы судья остановил встречу.

**Проигравшим** считается тот, кто:

коснется какой-нибудь частью тела земли за очерченным участком; упадет или перейдет в другое положение, чем на четвереньках.

### ***Кто быстрее***

**Цель игры:** развитие быстроты, ловкости, укрепление мышц ног.

На игровой площадке выстраиваются желающие играть. На расстоянии 50 – 60 м от начала игровой площадки обозначается место, до которого должен добежать игрок и дотронуться рукой. Во время бега можно задерживать впереди бегущего захватами рук.

**Правила игры:**

выигрывает тот, кто первый добежит до условленного места;

нельзя толкать в спину или в бок соперника. В этом случае игрок получает условленное количество штрафных очков.

**Варианты игры:**

то же задание, что и при основном варианте, но бег осуществлять спиной вперед; участники делятся на две команды.

Добежавший первым приносит 4 выигранных очка, вторым – 2.

Пришедший последним получает 4 штрафных очка.

Победителем считается команда, набравшая большее число выигранных очков.

### ***Снимать сыр***

**Цель игры:** укрепление мышц рук и ног, ловкости.

На игровой площадке вкапывается гладко обструганный длинный шест, на конце которого прибивают небольшую корзинку, в которую кладут разные игрушки, сладости. Принимающий участие в игре подходит к шесту и, обхватив его руками и ногами, залазит наверх и берет все, что может взять в одну руку. Затем спускается.

**Правила игры:**

нельзя сбрасывать лежащие в корзине предметы;

предметы, выпавшие из рук игрока при спуске, могут принадлежать любому из стоящих внизу;

чтобы руки не скользили, их можно натереть песком или золой.

### ***Всадник***

**Цель игры:** развитие внимания, умения ориентироваться в пространстве, согласованности в движениях.

Играющие распределяются по парам: один – «конь», другой – «наездник». Игрок-«конь» вытягивает руки назад-вниз, игрок-«наездник» берет его за руки. По команде в таком положении пары должны добежать до финиша. Победитель пары затем соревнуется с победителем другой пары.

**Правила игры:** побеждает пара, которая ни разу не проиграла заезд.

### ***Сильные ноги***

**Цель игры:** развитие силы, укрепление мышц туловища, стоп.

В игре участвуют два мальчика. Они ложатся на спину и упираются стопами согнутых в коленях ног. По сигналу судьи игроки должны выпрямить ноги.

**Правила игры:**

выигрывает тот, кто передвинет или заставит согнуть ноги противника;

при выполнении задания руки игроков должны лежать на груди.

### ***Пешие всадники***

**Цель игры:** развитие выносливости, ловкости, укрепление мышц туловища, нижних конечностей, координации движений.

Играющие выбирают себе пары, а внутри каждой пары определяют, кто будет «всадником», а кто «лошадью». «Всадник» садится на спину «лошади» и плотно захватывает его туловище ногами. Нижний партнер также помогает «всаднику» руками удержаться в «седле». Затем «лошади» сходятся, а «всадники» стараются сбросить своего противника с «коня».

**Правила игры:**

побеждает та пара, которая удержалась на ногах и не упала;

пара выбывает из игры в том случае, если кто-либо из партнеров упадет на землю;

«лошадь» в непосредственную борьбу не вступает.

**Варианты игры:**

можно играть командами. Членам одной команды, не выбывшим из игры, разрешается помогать друг другу;



возможно увеличение физической нагрузки за счет того, что «всадники» будут сидеть не на спине, а на плечах.

### ***Захват противника***

***Цель игры:*** развитие ловкости, быстроты, внимания.

Описание игры: на игровой площадке на расстоянии 60 – 70 м друг от друга вбивается два колышка. В игре принимают участие 6 и более человек. Играющие делятся на две группы, каждая из которых выстраивается возле своего колышка. Группа, которой по жребию выпало начинать игру, выделяет одного человека, который должен добежать до колышка противоположной стороны площадки и дотронуться до него. Ему помогают защитники своей команды. «Противники» в свою очередь пытаются задержать нападающего.

***Правила игры:***

Если нападающий дотронулся до колышка, то ему дается возможность нападать еще раз. В противном случае нападает противоположная команда.

Команда получает одно очко, если нападающий коснулся колышка.

Команда, большее количество раз дотронувшаяся до колышка, считается победительницей.

Можно задерживать противника захватом за плечи, за руки, за туловище.