

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 2 имени Короленко В.Г.
С углубленным изучением английского языка»
г. Ногинск Московская область

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от «20» 08 2017 г.

Утверждаю

Директор

МБОУ «СОШ № 2

Имени Короленко В.Г.»

 Бедрина Бедрина Л. С.

Приказ № 138 от «30» 08 2017 г.

Рабочая программа
по физической культуре (базовый уровень)
3 «А», «Б» классов

Составлено на основе рабочей программы по физической культуре 1-11 классы: автор программы: доктор педагогических наук В. И. Лях.

Составитель:

Свинарчук Тарас Михайлович

2017 г.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 3 класса общеобразовательной школы разработана на основе Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» города Ногинска Московской области (протокол педсовета №1 от 26.08.2017г. утверждено директором МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» Бедрединовой Л.С., приказ № 163-о от 27.08.2017 года), на основе «Комплексной программе физического воспитания 1 – 11 классы» авторов д.п.н. В.И. Ляха и к.п.н. А.А. Зданевича. В программу включен модуль «Ритмика» составлена на основе программы «Ритмика и танец» 1-8 классы, утвержденная Министерством образования 06.03.2011г. и авторской программы по учебному предмету ритмика для учащихся 1-7 классов Беляева В.Н. «Ритмика и танец». Представленная программа предусматривает изучение физической культуры в 1 классе МБОУ «СОШ №2 имени Короленко В.Г.» 3 часа в неделю, 102 часов в год.

1. Планируемые результаты предмета «Физическая культура».

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее - частное - конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Личностные результаты освоения предмета физической культуры.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения лично значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно со-хранять при разнообразных формах движения и пере движений;
- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты освоения физической культуры.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты освоения физической культуры.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

В результате освоения программного материала **ученик получит возможность научиться:**

- *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физические качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердечных сокращений и как ее измерять, как оказывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — строиться в шеренгу и колонну, выполнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтягиваться из виса лежа согнувшись, выполнять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на перекладине, вис согнувшись и вис прогнувшись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезть с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упражнения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
- *Легкая атлетика* — выполнять технику высокого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челночный бег 3 x Юм, выполнять беговую разминку, метать малый мяч как на дальность, так и на точность, выполнять прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнастическую палку ногой, преодолевать полосу препятствий, выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнять повороты переступанием на лыжах с палками и без них, торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, обгонять друг друга, подниматься на склон «полуелочкой», «елочкой», а также спускаться в основной стойке, передвигаться на лыжах змейкой, играть в подвижную игру на лыжах «Накаты»;
- *Подвижные игры* — усовершенствовать свои навыки в подвижных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с резиновыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Вышибалы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хобах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и ловлю мяча различными способами, через

волейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выполнять технику ведения мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

2. Основное содержание рабочей программы по предмету «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию 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, которые лежат в основе планирования 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 учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, 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.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

-Раздел **«Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел **«Физическое совершенствование»**, наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Ритмика. Упражнения на ориентировку в пространстве. Ритмико-гимнастические упражнения. Общеразвивающие упражнения. Упражнения на координацию движений. Упражнение на расслабление мышц. Игры под музыку. Танцевальные упражнения **Критерии оценивания двигательных навыков:**

В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся общеобразовательных учреждений в зависимости от состояния здоровья делятся на три медицинские группы:

- -основную
- -подготовительную
- -специальную .

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны.

Учащиеся специальной медицинской группы оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умению осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия (См. письмо Минобр. РФ от 31.10.03г. №13-51-263/123 «Об оценивании и аттестации учащихся отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой.»).

Личностные результаты освоения адаптированной образовательной программы:

а) для слепых и слабослышащих обучающихся:

-формирование приемов осязательного и слухового контроля;

б) для обучающихся с нарушением функции опорно-двигательного аппарата:

- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья.
- владение доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности,
- умение ориентироваться с помощью сохраненных анализаторов.

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знаний и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

Итоговые оценки: оценка за триместр и полугодие выводится на основании текущих оценок, поставленных в классный журнал. Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных.

3. Тематическое планирование

№п/п	Вид программного материала	Количество часов
1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
2	Спортивные игры	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	18
4	Легкая атлетика	30
5	Лыжная подготовка	20
6	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
7	Ритмика	16
Итого		102

Лыжная подготовка (3-я четверть) для учащихся 12-13 лет проводится в соответствии с рекомендациями СанПин 2.4.2.2821-10 (Приложение 7):

- при температурном режиме до – 12 градусов в безветренную погоду
- при температурном режиме до – 8 градусов при скорости ветра до 5 м/сек.

- при температурном режиме до – 5 градусов при скорости ветра 6-10 м/сек.
- при скорости ветра более 10 м/сек. занятия не проводятся.

Возможна корректировка темы урока в связи с погодными условиями (См.*).

* Тема урока остается прежней, но урок проводится в форме теоритических занятий.

3.1. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема урока	Дата план	Дата факт
1	Организационно- методические требования на уроках физической культуры		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
3	Техника челночного бега		
4	Тестирование челночного бега 3*10 м		
5	Способы метания мяча на дальность.		
6	Тестирование метания мяча на дальность		
7	Пас и его значение для спортивных игр с мячом		
8	Спортивная игра «Футбол».		
9	Прыжок в длину с разбега.		
10	Прыжки в длину с разбега на результат		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол».		
13	Тестирование малого мяча на точность		
14	Тестирование наклона вперёд из положения стоя		
15	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд		
16	Тестирование прыжка в длину с места		
17	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись		
18	Тестирование виса на время.		
19	Подвижная игра «Перестрелка»		
20	Футбольные упражнения.		
21	Футбольные упражнения		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах		
23	Различные варианты футбольных упражнений в парах		
24	Подвижная игра «Осада крепости»		
25	Броски и ловля мяча в парах		
26	Закаливание		
27	Ведение мяча		
28	Кувырок вперёд		
29	Кувырок вперёд		
30	Варианты выполнения кувырка вперёд		
31	Кувырок назад		
32	Кувырки		
33	Круговая тренировка		
34	Стойка на голове		

35	Стойка на руках		
36	Круговая тренировка		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине		
38	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке		
39	Прыжки в скакалку		
40	Прыжки в скакалку в тройках		
41	Лазанье по канату в три приёма		
42	Круговая тренировка		
43	Упражнения на гимнастическом бревне		
44	Упражнения на гимнастическом бревне		
45	Круговая тренировка		
46	Варианты вращения обруча		
47	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке		
48	Круговая тренировка		
49	Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок		
50	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками		
51	Повороты на лыжах переступанием и прыжком		
52	Передвижение попеременным двухшажным ходом.		
53	Одновременный двухшажный ход		
54	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке		
55	Подъём «Лесенкой» и торможение «Плугом» на лыжах.		
56	Передвижение и спуск на лыжах «Змейкой»		
57	Подвижная игра на лыжах «Накаты».		
58	Спуск на лыжах со склона в низкой стойке		
59	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах		
60	Подвижная игра на лыжах «Кто дальше?», «Снежком в цель»		
61	Спуски со склонов в разных стойках		
62	Совершенствование изученных способов подъёмов и спусков		
63	Контрольный урок по лыжной подготовке		
64	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.		
65	Эстафеты и подвижные игры на лыжах.		
66	Подвижные игры.		
67	Подвижные игры.		
68	Подвижные игры и эстафеты с лазанье и перелезание.		

69	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.		
70	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.		
71	Полоса препятствий		
72	Усложнённая полоса препятствий		
73	Прыжок в высоту с прямого разбега		
74	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат		
75	Прыжок в высоту способом «перешагивание»		
76	Эстафеты с мячом		
77	Подвижные игры		
78	Подвижные игры		
79	Броски мяча через волейбольную сетку		
80	Подвижная игра «Пионербол»		
81	Волейбол как вид спорта		
82	Подготовка к волейболу		
83	Контрольный урок по волейболу		
84	Броски набивного мяча способом от груди и снизу.		
85	Броски набивного мяча правой и левой рукой		
86	Тестирование вися на время		
87	Тестирование наклона вперёд из положения стоя.		
88	Тестирование прыжка в длину с места		
89	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись		
90	Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30 секунд		
91	Знакомство с баскетболом		
92	Тестирование метания малого мяча на точность		
93	Спортивная игра в «Баскетбол»		
94	Беговые упражнения		
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта		
96	Тестирование челночного бега 3*10 м		
97	Тестирование метания мяча на дальность		
98	Спортивная игра в «Футбол»		
99	Подвижная игра		
100	Бег на 1000 м		
101	Спортивные игры		
102	Подвижные и спортивные игры		

Материально-техническое оснащение учебного процесса по предмету «физическая культура»

Д – демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К – полный комплект (для каждого ученика);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект, необходимый для работы в группах (1 экземпляр на 5–6 человек)

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
1	Основная литература для учителя	
2	Стандарт начального общего образования по физической культуре	Д
1.2	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.	Д
1.3	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2005.	К
1.4	Рабочая программа по физической культуре	Д
2	Дополнительная литература для учителя	
2.1	Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»	Д
2.2	Кофман Л.Б. Настольная книга учителя физической культуры. – М., Физкультура и спорт, 1998.	Д
2.3	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2001г.	Д
2.4	Школьникова Н.В., Тарасова М.В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры 1- 6 классы. Издательство «Первое сентября» 2002 г.	Д
2.5	Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя Издательство Москва 1998.	Д
3	Дополнительная литература для обучающихся	
3.1	Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.	Д
4	Технические средства обучения	
4.1	Музыкальный центр	Д
4.2	Аудиозаписи	Д

5	Учебно-практическое оборудование	
5.1	Козел гимнастический	П
5.2	Канат для лазанья	П
5.3	Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)	П
5.4	Мячи: набивные весом 1кг, 2кг, баскетбольные, волейбольные, футбольные	П
5.5	Палка гимнастическая	К
5.6	Скакалка детская	Ф
5.7	Мат гимнастический	П
5.8	Гимнастический подкидной мостик	Д
5.9	Кегли	К
5.10	Обруч металлический	П
5.11	Планка для прыжков в высоту	Д
5.12	Флажки разметочные	Д
5.13	Рулетка измерительная	К
5.14	Лыжи детские (с креплениями и палками)	П
5.15	Аптечка	Д
5.16	Велотренажер	Д
5.17	Беговые дорожки	2
5.18	Силовой тренажер	1
5.19	Штанга	1
5.20	Скамейки для пресса	2
5.21	Брусья	1
5.22	Перекладина	1
5.23	Шведская стенка	1
5.24	Навесная перекладина	1
5.25	Конь	1

Список литературы

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014

«Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2010.

«Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
«Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
«Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
«Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2009

Согласовано: С председателем ШМО: _____ " ____ " _____ 2017г.	Согласовано: С ЗАМ по УВР : _____ Калашникова Н. А. " ____ " _____ 2017г.
--	---