

МКОУ «Садовая СОШ»

«Рекомендовано»
Руководитель МО
И.Х. Абакарова / Абакарова И.Х./
Протокол № 5
от 10.06. 2021г.

«Согласовано»
Зам.директора по УВР
МКОУ «Садовая СОШ»
/Рамазанова А.А./ *А.А.*
от 11.06. 2021г.



Рабочая программа
по физической
культуре

учебного плана ФГОС
УМК «Школа России»
в 3 классе

Автор учебника: В.И.Лях
Общее количество часов: 68ч.
Количество часов в неделю: 2ч.

Составитель:
учитель начальных классов:
Мурзаева Зульмира Герейхановна

На 2022-2023 уч.год

Тематические планы по физ-ре

№ урока	Тема урока	Час	Дата	
			По плану	Фактич.
1	ТБ на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	1		
2	Разновидности ходьбы, бега.	1		
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	1		
4	Техника бега с высокого старта Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш»	1		
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	1		
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
7	Бег с ускорением 60м. Подвижная игра «Третий лишний»	1		
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	1		
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	1		
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	1		
11	Тестирование челночного бега 3х10м на результат.	1		
12	Круговая эстафета (расстояние 15-30м).	1		
13	Встречная эстафета (расстояние 10-20м).	1		
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	1		
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах Подвижная игра «Будь ловким!»	1		
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед	1		
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков.	1		
18	Прыжок в длину с места на результат.	1		
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	1		
20	Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Пятнашки»	1		
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	1		
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	1		
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	1		
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Подвижная игра «Ловишки».	1		
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1		
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1		
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	1		
28	ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	1		
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Группировка.	1		
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	1		

31	Кувырок вперед. Группировка.Перекаты в группировке. Игра «Верёвочка под ногами»	1		
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	1		
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках «Эстафета с чехардой»	1		
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках.	1		
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение».	1		
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещённое движение».	1		
37	Мост из положения лёжа на спине.Развитие координации	1		
38	Мост из положения лежа на спине.Развитие координации.	1		
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место».	1		
40	Преодоление полосы препятствий	1		
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	1		
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	1		
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации	1		
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	1		
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	1		
47	Упражнения на гимнастической скамейке.ОРУ с предметами.	1		
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		
49	ТБ на уроках баскетбола.Стойка баскетболиста	1		
50	Ловля и передача мяча на месте.Игра «Кто дальше бросит?»	1		
51	Ловля и передача мяча в движении.	1		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	1		
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	1		
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	1		
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись»	1		
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу».Развитие координации.	1		
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1		
58	Эстафеты с мячом	1		
59	Эстафета со скакалкой	1		
60	Эстафеты с обручем	1		
61	Подвижные игры «Быстрее, выше, сильнее!»	1		
62	Акробатические упражнения	1		
63	Лазания и перелезания	1		
64	Метание	1		
65	Повторение изученных упражнений	1		
66	Упражнения в равновесии	1		
67	Прыжки	1		
68	Контроль двигательных качеств	1		

69	Полоса препятствий	1		
70	Метание	1		
71	Игра «Дружные пары».	1		
72	Подвижные игры и эстафеты	1		
73	Полоса препятствий. Лазания.	1		
74	Игра «Замри!»	1		
75	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	1		
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	1		
78	Игра «Мяч соседу»	1		
79	ТБ на уроках баскетбола. Бег с изменением направления движения.	1		
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками	1		
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	1		
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	1		
83	Эстафеты с мячом	1		
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	1		
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. ОРУ с мячом.	1		
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	1		
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	1		
89	Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 1 минуту.	1		
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1		
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	1		
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	1		
94	ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1		
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	1		
96	Бег до 3 мин.	1		
97	Эстафеты.	1		
98	Челночный бег 3х10 м.	1		
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	1		
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	1		
101	Прыжки в длину с места.	1		
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	1		

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса

Количество часов: 3 часа в неделю, 102 часа в год

Рабочая программа по физической культуре разработана на основании:

- Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 (ред. от 31.12.2015 N 1576) «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г № 1/15).
- предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура. Рабочие программы 1-4 классы» – М.: Просвещение 2014г.
- учебника «Физическая культура 1-4 классы», под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2016 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

Овладение школой движений;

Развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

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

Формирование установки на сохранение и укрепление здорового и безопасного образа жизни;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт начального общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы

1.3 Рабочие программы по физической культуре

1.4 Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

1.5 Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2. Демонстрационные учебные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2.2 Плакаты методические, комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям

2.3 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

3. Пришкольный стадион (площадка)

7.1 Легкоатлетическая дорожка

7.2 Сектор для прыжков в длину

7.3 Сектор для прыжков в высоту

7.4 Игровое поле для футбола (мини-футбола)

7.5 Площадка игровая баскетбольная

7.6 Площадка игровая волейбольная

7.7 Гимнастический городок

7.8 Полоса препятствий

7.9 Лыжная трасса

ФОРМИРОВАНИЕ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Нормативы		2 класс			3 класс			4 класс			
		"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	"5"	"4"	"3"	
1	Бег 30 м (сек.)	м	6,0	6,6	7,1	5,7	6,2	6,8	5,4	6,0	6,6
		д	6,3	6,9	7,4	5,8	6,3	7,0	5,5	6,2	6,8
2	Бег 1000 м (мин) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+	+	+	+	+	+	+
		д	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Челночный бег 3x10м (с)	м							9,0	9,6	10,5
		д							9,5	10,2	10,8
4	Прыжок в длину с места	м	150	130	115	160	140	125	165	155	145

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

УМК имеет страницы в учебнике, где обучающиеся дают оценку своим знаниям с помощью тестового задания «Проверь себя».

Контрольные работы

На контрольную работу отводится весь урок. Контрольные работы проводятся в конце полугодий в виде тестов с заданиями с выбором правильного ответа и открытого задания, где надо добавить слово-определение, перечислить понятия или составить своё высказывание по предложенной теме.

Оценка тестовых работ:

отметка «2» - выполнено 0-60% работы;

отметка «3» - выполнено 61-74% работы;

отметка «4» - выполнено 75-89% работы;

отметка «5» - выполнено 90-100% работы.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009г. № 373) данная рабочая

программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Что надо знать (в процессе урока)

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

Современные Олимпийские игры.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

Что такое физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.

Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».

Сердце и кровеносные сосуды.

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Личная гигиена.

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Закаливание.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Мозг и нервная система

Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физической и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.

Органы дыхания.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).

Органы пищеварения

Работа органов пищеварения. Получают представление о работе органов пищеварения.

Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.

Пища и питательные вещества.

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи

Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Вода и питьевой режим.

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Тренировка ума и характера.

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.

Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Спортивная одежда и обувь.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль.

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

Развитие способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.

Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Первая помощь при травмах.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.

Подведение итогов игры.

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

Что надо уметь (99ч – 1 кл.; 102ч – 2 кл.; 102ч — 3 кл.)

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (36ч)

Бег, ходьба, прыжки, метание

Ходьба и бег

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 классе), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Прыжки

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Метание

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

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.

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекувырки в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекувырок вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

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 одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (33ч)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры