Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Майорская средняя общеобразовательная школа

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  на заседании ШМО  учителей начальных классов  Протокол заседания  от «04» августа 2022 г. № 1  Руководитель ШМО  Махитко В.Ю. \_\_\_\_\_\_\_\_ | Принято  Протокол заседания педагогического совета МБОУ Майорской СОШ  от «05» августа 2022 г.  № 1 | Утверждаю  Директор МБОУ Майорской СОШ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Н. Безуглова  Приказ от «05» сентября 2022г.  № 61 |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

**2022 – 2023 учебный год**

Уровень общего образования: начальное общее образование, 3 класс

Количество часов: 101ч

Учитель Моисейко Валентина Николаевна

Программа разработана на основе ПООП НОО по физической культуре и автора программы

«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Москва, Просвещение, 2021г.

**Раздел «Пояснительная записка»**

Рабочая программа составлена на основе нормативно правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

- Областной закон от 14.11.2013 № 26-ЗС «Об образовании в Ростовской области» (в ред. от 24.04.2015 № 362-ЗС).

-Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования утвержен [приказом](https://base.garant.ru/197127/) Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. №373. (с изменениями и дополнениями: Приказ Минобрнауки Россииот 26 ноября 2010 г. №1241, приказ  Минобрнауки России от 22 сентября 2011 г. № 2357,[Приказ](https://base.garant.ru/70318402/9fe7f306bf4883f8d2fcae94d3f214a5/#block_1) Минобрнауки России от 18 декабря 2012 г. № 1060, [Приказ](https://base.garant.ru/70864704/53f89421bbdaf741eb2d1ecc4ddb4c33/#block_1021) Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. №1643, [Приказ](https://base.garant.ru/71320598/d83dadc1d9eb82a4be83885f2efeee52/#block_11) Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576, приказ Минпросвещения России от 11 декабря 2020 №712).

- Приказ Министерства просвещения России от 20 мая 2020г № 254 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №60 «Об утверждении основной образовательной программы МБОУ Майорской СОШ».

- приказ директора МБОУ Майорской СОШ от 05.08.2022 года №61 «Об утверждении расписания занятий, календарного учебного графика, рабочих программ учителей предметников, программ по внеурочной деятельности, расписания кружков на 2022 – 2023 учебный год в МБОУ Майорской СОШ».

- Устав муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Майорской средней общеобразовательной школы, утвержденный Постановлением Администрации Орловского района от 08. 04. 2015 № 270.

- Примерной основной образовательной программа начального общего образования 08.04.2015 № 1/15

-Программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 -11 классов» В.И.Ляха, А. А. Зданевича . Москва. Просвещение. 2018.

-Рабочая программа ориентирована на использование учебника: *Лях, В.* И. Физическая культура. 1-4 классы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. В. И. Лях. – Москва. Просвещение, 2014.

В рамках ФГОС начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» классе отводится 102 часа (34 учебные недели), 3 часа в неделю. В МБОУ Майорской СОШ учебный предмет «Физическая культура » представлен 3 часами обязательной части учебного плана. С учетом календарного учебного графика МБОУ Майорской СОШ, расписания занятий, рабочая программа будет реализована в полном объёме 102часа за счет объединения уроков:

№101 «Веселые старты» и №102 «Веселые старты» -1ч.

Фактически - 101ч. час.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на ре­шение следующих целей:

-овладение физической деятельностью укрепляется здоровье, совершенствование физических качеств,

-освоение определённых двигательных действий, активное развитие мышления, творчества и самостоятельности.

-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.

Изучение физической культуры в начальной школе направлено на ре­шение следующих задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, улучшение осанки

-обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям,

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья,

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.

-формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

-воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представ­ление, память, мышление и др.) в ходе двига­тельной деятельности.

**Раздел «Планируемые предметные результаты освоения учебного предмета. Физическая культура».**

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

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 3 класса 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).

**Раздел «Содержание учебного предмета Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Количество часов  п/п | Количество часов п/ф |
| 1. | Лёгкая атлетика | 26ч. | 26ч |
| 2. | Гимнастика | 22ч. | 22ч |
| 3. | Подвижные игры на основе баскетбола | 26ч | 26ч |
| 4. | Подвижные игры | 10ч | 10ч |
| 5 | Кроссовая подготовка | 8ч | 8ч |
| 6 | Лёгкая атлетика | 10 | 9 |
|  | Итого | 102ч | 101ч |

**Знания о физической культуре в процессе занятий**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности в процессе занятий**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Гимнастика с основами акробатики**

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

**Легкая атлетика**

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

**Подвижные игры**

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол**

Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Раздел «Календарно - тематическое планирование «Физическая культура».**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | №  п/ф | Дата | Тема урока | Типы урока.  Кол-во часов | Планируемые результаты  (предметные) | Планируемые результаты (личностные и метапредметные)  Характеристика деятельности | | | |
| Содержание урока | Познавательные УУД | Регулятивные УУД | Коммуникативные УУД | Личностные  УУД |
|  |  |  | **Легкая атлетика – 26ч.** | | | | | | |
| 1 | 1 | 05.09. | Техника безопасности на уроках физической культуры.  Ходьба. Повороты. | Комбинированный  1 час | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры.  Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.  Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. |
| 2 | 2 | 06.09. | Разновидности ходьбы, бега. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 3 | 3 | 07.09. | Беговые упражнения. Бег. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять беговые упражнения. | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 4 | 4 | 12.09. | Бег 30 метров. Высокий старт. Низкий старт. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положительно  го  отношения  к учению. |
| 5 | 5 | 13.09. | История зарождения Олимпийских игр.  Бег 30 м. | Комбинированный  1 час | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положитель  ного  отношения  к учению. |
| 6 | 6 | 14.09. | Бег с ускорением 30м.  Подвижная игра. Космонавты | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика.  Формирование положитель  ного  отношения  к учению. |
| 7 | 7 | 19.09. | Бег с ускорением 60 м.  Игра Космонавты | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролиро  вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. | Потребность в общении с учителем.  Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика. |
| 8 | 8 | 20.09. | . Строевые упражнения. Разновидности ходьбы  Развитие скоростных качеств.  Подвижная игра «Космонавты». | Комбинированный  1 час | Закрепить основные беговые упражнениями.  Знать название беговых упражнений. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений |
| 9 | 9 | 21.09. | Бег на выносливость 300м – девочки,  500м – мальчики. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения |
| 10 | 10 | 26.09 | Челночный бег с переносом кубика.  Двигательный режим обучающегося. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять ускорение. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответствен  ность. |
| 11 | 11 | 27.09. | Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях.  Формировать потребности к ЗОЖ. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,  оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты. |
| 12 | 12 | 28.09 | Круговая эстафета  (расстояние 15 – 30м).  Бег по пере­сеченной местности | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-  ность, инициативу, ответствен  ность. |
| 13 | 13 | 03.10. | Встречная эстафета  (расстояние 10 – 20м). | Комбинированный  1 час | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |
| 14 | 14 | 04.10. | Упражнения со скакалкой.  Прыжки в длину с места. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |
| 15 | 15 | 05.10. | Прыжки в длину с места.  Подвижная игра «Будь ловким!» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственно  сть, причины неудач. |
| 16 | 16 | 10.09. | Прыжки в длину с разбега | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, инициативу, ответственно  сть, причины неудач. |
| 17 | 17 | 11.10. | Прыжки в длину с разбега на результат | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. |
| 18 | 18 | 12.10. | Прыжок в длину с места на результат. | Контрольный  1 час | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 19 | 19 | 17.10. | Прыжки через короткую скакалку.  Эстафета с мячом | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель  ность. |
| 20 | 20 | 18.10. | Прыжки через короткую скакалку.  Подвижная игра «Пятнашки» | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность. |
| 21 | 21 | 19.10. | Метание малого мяча.  Многоскоки.Игра «Воробьи и вороны». | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять технике метания малого мяча Совершенствование выполнения многоскоков.. | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. |
| 22 | 22 | 24.10. | Метание малого мяча из положения «стоя».  Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя». | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 23 | 23 | 25.10. | Метание мяча в горизонтальную цель. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 24 | 24 | 26.10. | Метание мяча в цель.  Подвижная игра «Ловишки». | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять метания мяча в цель. | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. |
| 25 | 25 | 07..11. | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 26 | 26 | 0811. | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Уметь играть в команде. | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. |
| Гимнастика – 22 часов | | | | | | | | | |
| 27 | 27 | 09.11. | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. | Комбини  рованный  1 час | Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. |
| 28 | 28 | 14.11. | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.  Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. |
| 29 | 29 | 15.11. | Строевые уп­ражнения: пе­рестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять пе­рестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противохо-дом», «по диа­гонали». | Выполнение строевых команд под счет. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укреплениеправильной осанки, координации |
| 30 | 30 | 16.11. | Группировка.  Перекаты.  Строевые упражнения.  Техника безопасности на уроке гимнастики. | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять группировку, перекаты, строевые действия.  Физическая культура у народов Древней Руси | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).  Осваивать ОРУ с предметами. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсаль  ные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации |
| 31 | 31 | 21.11. | Кувырок вперед.  Группировка.  Перекаты в группировке.  Игра «Веревочка под ногами» | Групповой  1 час | Уметьвыполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. | Осваивать универсальные умения по взаимодейст  вию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. |
| 32 | 32 | 22.11. | Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев.  Игра «Запрещенное движение» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |
| 33 | 33 | 23.11. | Кувырок вперед.  Стойка на лопатках  «Эстафета с чехардой» | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические элементы. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсаль  ные умения работы по группам самостоятель  но. | Развитие координацион-ных способностей. |
| 34 | 34 | 28.11. | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  Стойка на лопатках. | Групповой  1 час | Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.  2-3 кувырка вперед. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. |
| **35** | 35 | 29.11. | Кувырок назад.  Стойка на лопатках.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять кувырок назад,  стойка на лопатках. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Осваивать универсаль  ные умения работы по группам самостоятель  но. | Развитие координационных способностей. |
| 36 | 36 | 30.11. | Мост из положения лежа на спине.  Кувырок назад.  Игра «Запрещенное движение».  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координацион-ных способностей. |
| 37 | 37 | 05.12. | Мост. Кувырки вперел и назад.  Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 38 | 38 | 06.12. | Мост.  Кувырка вперед и назад. | Групповой  1 час | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.  Развитие координации. | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 39 | 39 | 07.12. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  Игра «Пустое место». Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 40 | 40 | 12.12. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Групповой  1 час | Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направлен  ности. | Осваивать работу по отделениям. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направлен  ности. |
| 41 | 41 | 13.12. | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Комбинированный  1 час | Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне. Игра «Кто ушел?» | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. | Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. |
| 42 | 42 | 14.12. | Акробатические упражнения. ОРУ. Развитие координации. | Групповой  1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 43 | 43 | 19.12. | Акробатические упражнения. ОРУ. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. Развитие координации. | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. |
| 44 | 44 | 20.12. | Подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Учетный  1 час | Уметь выполнять подъема туло­вища из поло­жения лежа за 30с. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 45 | 45 | 21.01. | Наклон вперед из положения сидя | Учетный  1 час | Уметь выполнять наклона впе­ред из поло­жения стоя. | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 46 | 46 | 26.12.. | Наклоны вперед  Строевые упражнения | Учетный  1 час | Уметьвыполнять упражнения на гибкость. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |
| **47** | 47 | 27.12 | Веселая эстафета | Комбинированный  1 час | Уметьвыполнять упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силы. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |
| 48 | 48 | 28.12. | ОРУ с предметами. | Комбинированный  1 час | Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. | Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность. |
|  |  |  | **Подвижные игры на основе баскетбола - 26ч** | | | | |  |  |
| 49 | 49 | 10.01. | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Комбинированный  1 час | Знать названия и правила игр.  Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Соблюдать правила техники безопасности при работе. | Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 50 | 50 | 11.01. | Ловля и передача мяча на месте.  Игра «Кто дальше бросит?» | Комбинированный  1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсаль  ные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 51 | 51 | 16.01. | Ловля и передача мяча в движении. | Комбинированный  1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 52 | 52 | 17.01. | Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, круге. | Комбинированный  1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Совершенство-вание техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 53 | 53 | 18.01. | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Игро  вой  1 час | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Совершенство-вать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 54 | 54 | 23.01. | Ведение правой и левой рукой в движении.  Игра «Передал - садись» | Игро  вой  1 час | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |
| 55 | 55 | 24.01. | Ведение правой и левой рукой бегом. | Контрольный  1 час | Уметьвести мяч правильно. | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. |
| 56 | 56 | 25.01. | Бросок двумя руками от груди.  Игра «Гонка мячей по кругу».  Развитие координации. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять бросок двумя руками. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятель  ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 57 | 57 | 30.01. | Ведение мяча с изменением направления.  Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | Игровой  1 час | Уметьбыстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 58 |  | 31.01. | Эстафеты с мячом | Соревновательный  1 час | Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятель  ной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |
| 59 | 59 | 01.02. | Эстафета со скакалкой | Соревновательно-контрольный  1 час | Уметьпрыгать разными способами на скакалке. | Совершенство-вание физических навыков. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. | Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. |
| 60 | 60 | 06.02. | Эстафеты с обручем | Соревновательный  1 час | Уметь выполнять движения с обручем. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |
| 61 | 61 | 07.02. | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Эстафета с мячом | Вводный  1 час | Уметь быстро передавать, ловить мяч. | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Уметь слушать и вступать в диалог. |  |
| 62 | 62 | 08.02. | Подвижные игры на основе баскетбола «Передача мячей», «Третий лишний» | Комбинированный  1 час | Уметь быстро передавать, ловить мяч. |  | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | . |
| 63 | 63 | 13.02. | Подвижные игры на основе баскетбола «Перестрелка», «Мяч соседу» | Комбинированный  1 час | Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. | Уметь координировать свои движения | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | . |
| 64 | 64 | 14.02. | Техника безопасности на уроках баскетбола.  Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. | Комбинированный  1 час | Уметьловит и передавать мяч разными способами. | Объяснять технику | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. |  |
| 65 | 65 | 15.02. | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать универсальные умения передвижения | Соблюдать технику безопасности на занятиях . | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации |
| 66 | 66 | .20.02 | Бросок мяча снизу на месте.  Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать технику выполнения поворотов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. |
| 67 | 67 | 21.02 | Бросок мяча снизу на месте.  Эстафета с мячами.. Развитие координации. | Игровой  1 час | Уметь выполнять бросок мяча. | Осваивать универсальные умения . Уметьбыстро передавать, ловить и вести мяч. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации |
| 68 | 68 | 22.02. | Эстафеты с мячом | Комбинированный  1 час | Совершенствовать игру «Мяч соседу». | Объяснять и осваивать технику | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию |
| 69 | 69 | 27.02.. | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  Игра «Мяч соседу». | Комбинированный  1 час | ОРУ. Игра «Мяч со­седу». Игра в мини-баскетбол. Развитие ко­ординационных способностей Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Совершенствовать технику выполнения передачи мяча. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 70 | 70 | 28.02. | Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом. | Игровой  1 час | Уметь быстро передавать мяч. Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа.  Ведение мяча с изменением скорости. | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. |  |
| 71 | 71 | 01.03. | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Игровой  1 час | Совершенствовать технику выполнения  упражнений. | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. |
| 72 | 72 | 06.03. | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Соревновательно -контроль  ный  1 час | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. |
| 73 | 73 | 07.03. | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа мяча» | Комбинированный  1 час | игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |
| 74 | 74 | 13.03. | Тестирование подъема туло­вища из поло­жения лежа за 1минуту. | контрольный  1 час | Сдавать тес­тирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Оказывать поддержку своим сверстникам. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. |
| **Подвижные игры ( 10ч)** | | | | | | | | | |
| 75 | 75 | 14.03. | Подвижные игры на ос­нове баскет­бола |  | Ведениемяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | – планировать собственную деятельность, распределять  нагрузку и отдых в процессе ее выполнения | Соблюдать технику безопасности на занятиях | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице | Проявлять качества координации |
| 76 | 76 | 15.03. | Подвижные игры. | Игровой  1 час | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Проявлять координацию, внимание и ловкость игр. |
| 77 | 77 | .27.03. | Подвижные игры. | Игровой  1 час | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Освоение новых двигательных действий. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Освоение новых двигательных действий. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. |
| 78 | 78 | 28.03. | Подвижные игры. | Игровой 1часа | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 79 | 79 | 29.03. | Подвижные игры. | Комбинированный | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 80 | 80 | 03.04. | Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | ОРУ. Игры «Вызов номеров», «Зашита укреп­лений». Эстафеты с гимнастическими палка­ми. Развитие скоростно-силовых способностей | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. | Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 81 | 81 | **04.04.** | Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 82 | 82 | 05.04. | Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | ОРУ. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| 83 | 83 | 10.04. | Подвижные игры. | Соревновательный  1 час | ОРУ. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. |
| 84 | 84 | 11.04. | Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | ОРУ. Игры «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых спо­собностей  15.04. | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. |
| **Кроссовая подготовка8 ч** | | | |
| 85 | 85 | 12.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Комбинированный  1 час | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег- 70 м, ходьба -100 м). Игра «Салки на марше». Инструктаж по ТБ | Развитие вы­носливости. |  |  | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. |
| 86 | 86 | 17.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Игровой  1 час | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости |  | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 87 | 87 | 18.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Комбинированный  1 час | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба -90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости |  | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 88 | 88 | 19.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Контрольный  1 час | **Бег** (6 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 **м,** ходьба -90 **м).** Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 89 | 89 | 2 4.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Учетный  1 час | **Бег** (7мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 **м,** ходьба -90 **м).** Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 90 | 90 | 25.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Учетный  1 час | **Бег** (8мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 **м,** ходьба -90 **м).** Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности. |
| 91 | 91 | 26.04. | Бег по пере­сеченной ме­стности | Комбинированный  1 час | **Бег** (9мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 **м,** ходьба -90 **м).** Игра «Два мороза». Развитие выносли­вости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| 92 | 92 | 02.05 | Бег по пере­сеченной ме­стности | Комбинированный  1 час | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры | Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. |
| **Легкая атлетика (9ч)** | | | |
| 93 | 93 | 03.05.. | Метания набивного мяча из разных положений.  Эстафеты. | Комбинированный  1 час | Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игры «Обгони мяч», «Пере­стрелка». Развитие координационных спо­собностей | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. |
| 94 | 94 | .08.05. | Техники безопасности на уроках легкой атлетики.  Беговые упражнения. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |
| 95 | 95 | 10.05. | Беговые упражнения.  Подвижные игры. | Комбинированный  1 час | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. Развитие скоростных способностей. | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |
| 96 | 96 | 15.05. | Бег до 3 мин. | Комбинированный  1 час | Уметьбежать в равномерном темпе. | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. |
| 97 | 97 | 16.05. | Эстафеты. | Соревновательный  1 час | Уметьпередавать эстафету (палочку). | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. |
| 98 | 98 | 17.05 | Челночный бег 3х10 м.  Игра «Красное знамя» | Контрольный  1 час | Знать правила выполнения челночного бега. | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. |
| 99 | 99 | 22.05.  . | **Бег с ускорением от 30 до 60 м.** | Соревнователный  1 час | Знать понятие «короткая дистанция». | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений. | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. |
| 100 | 100 | 2305 | **Веселые старты** |
| 101  102 | 101 |  |  |
|  |

Раздел «Учебно – методическое и материально - техническое обеспечение учебного предмета «Физическая культура»

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса состоит из демонстрационных экземпляров: Федеральный Закон «Об образовании», Стандарт начального общего образования по физической культуре, примерной программы по предмету «Физическая культура» В.И.Ляха

Техническое средство обучения: ноутбук.

Приложение 1

**Критерии и нормы оценки**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

-старт не из требуемого положения;

-отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

-бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

-несинхронность выполнения упражнения

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные  упражнения | Мальчики Уровень | | | Девочки Уровень | | |
| Высокий | Средний | Низкий | Высокий | Средний | Низкий |
| Подтягивание, к-во раз: |  |  |  |  |  |  |
| Мальчики в висе стоя | 18-20 | 15-17 | 12-14 |  |  |  |
| Девочки в висе лежа |  |  |  | 18-20 | 15-17 | 12-14 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | коснуться  лбом  колен | коснуться  ладонями  пола | коснуться  пальцами  пола | коснуться  лбом  колен | коснуться  ладонями  пола | коснуться  пальцами  пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5.6-5.8 | 5.9-6.3 | 6.4-6.6 | 6.0-6.3 | 5.9-6.5 | 6.6-6.8 |
| Бег 1000 м, мин | 5:00 | 5:30 | 6:00 | 6:00 | 6:30 | 7:00 |

Челночный бег 3х10 м

Упражнение выполняется с высокого старта, 3 раза

по 10 м с поворотом без остановок. Сравнение временных показателей бега на 30 м и челночного бега 3х10 м демонстрирует уровень развития координации у учащихся. Чем меньше разница между обычным и челночным бегом, тем выше уровень координации у учеников.

3 класс

Уровень Время Мальчики Девочки

Высокий 9,5 с и меньше 9,7 с и меньше

Средний 9,6–10,1 с 9,8–10,3 с

Низкий 10,2 с и меньше 10,5 с и больше

Метание малого мяча в горизонтальную цель на точность

Горизонтальная мишень диаметром 25 см расположена на расстоянии 2,5 м от места броска. Учащиеся выполняют 3 броска правой и 3 броска левой рукой мячом для большого тенниса. Фиксируется количество попаданий в цель.

Уровень Результат

Высокий 5–6 попаданий из 6 бросков

Средний 3–4 попадания из 6 бросков

Низкий 2 и менее попадания из 6 бросков

Метание малого мяча на дальность

Уровень Результат

Высокий 12,1 м и дальше

Средний 8–12 м

Низкий Ближе 8 м

Вис на время

Выполняется вис прямым хватом на перекладине или на гимнастической стенке, располагаясь к ней спиной. Тест информативен как для определения выносливости, так и для определения качества морально-волевой подготовки.

Уровень Результат

Высокий 80 с и больше

Средний 50–79 с

Низкий 10–49 с

Подъём туловища за 30 с

Упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине на мате, руки за головой, прямые ноги закреплены под рейкой гимнастической стенки. Фиксируется количество подъёмов до 90° за 30 с.

Уровень Результат

Высокий 17 раз и более

Средний 12–16 раз

Низкий Менее 12 раз