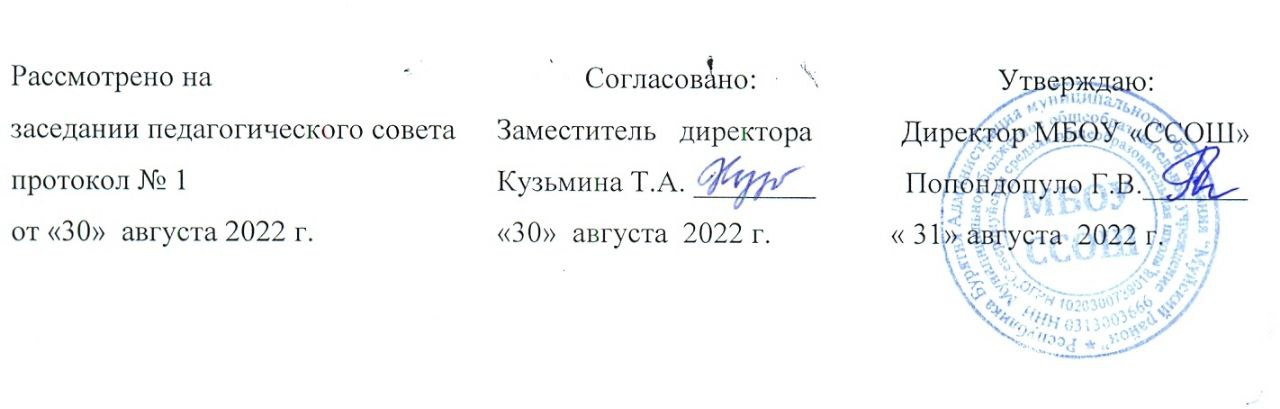
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Северомуйская средняя общеобразовательная школа»

Муйский район Республика Бурятия



|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |

Рабочая программа

По учебному предмету «Физическая культура»

3 класс

Базовый уровень

Количество часов по школьному учебному плану: 102

Количество часов в неделю: 3

Гезалова О.Ю.

учитель начальных классов

2022 – 2023 учебный год

1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» на 2022-2023  учебный год для обучающихся 3-го класса МБОУ «Северомуйская СОШ» разработана в соответствии с требованиями следующих документов:

1. [Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/902389617/) «Об образовании в Российской Федерации».
2. [Приказ Минпросвещения от 22.03.2021 № 115](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/603340708/) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101).
4. [СП 2.4.3648-20](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/ZAP23UG3D9/) «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные [постановлением главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/566085656/).
5. [СанПиН 1.2.3685-21](https://vip.1zavuch.ru/#/document/99/573500115/XA00LVA2M9/) «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные [постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2](https://vip.1zavuch.ru/#/document/97/486051/).
6. [Приказ Минпросвещения от 20.05.2020 № 254](https://vip.1zavuch.ru/#/document/97/482254/) «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность».
7. Учебный план начального общего образования МБОУ «Северомуйская СОШ» на 2022-2023 учебный год.
8. Положение о рабочей программе МБОУ «Северомуйская СОШ».
9. Примерной рабочей программы «Физическая культура» автор В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

**Общая характеристика учебного предмета**

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т. п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физкультурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

**Основные содержательные линии**

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

**Цели обучения**

В процессе овладения двигательной деятельностью на уроках физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление. Творчество и самостоятельность, воспитываются нравственные и волевые качества: дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость, выносливость.

* Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
* Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
* Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
* Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности;
* Содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника. Освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью и формирования основ здорового образа жизни.

Достижение цели обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

1. Развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
2. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
3. Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
4. Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности;
5. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам деятельности;
6. Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
7. Содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.
8. Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
9. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
10. Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств, повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

Сохраняя определённую традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Лёгкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта. В содержании программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрелых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

Для более качественного освоения предметного содержания настоящей программы рекомендуется уроки физкультуры подразделять на три типа:

* *С образовательно-познавательной направленностью* (на таких уроках учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. Целесообразно использовать учебники по физической культуре.)
* *С образовательно-предметной направленностью* (такие уроки используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр.)
* *С образовательно-тренировочной направленностью* (такие уроки используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и её влияние на развитие систем организма. На таких уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной.)

Каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые таким образом знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах, вовремя прогулок.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

**Содержание учебного предмета**

***Знания о физической культуре***. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование*.** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Планируемые образовательные результаты**

**Личностные результаты**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;

вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

коммуникативные УУД:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);

исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;

делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

регулятивные УУД:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);

выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;

контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

По окончанию четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно базисному учебному плану МБОУ «Северомуйская СОШ» на изучение предмета «Физическая культура» выделяется в 3 классе 102 ч. (3 ч в неделю, 34 учебных недели).

Количество времени, отводимое на реализацию НРК по данному предмету, составляет 10 часов.

1. **Содержание учебного предмета**
2. **Знания о физической культуре (3 ч.)**

Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России История появления современного спорта.

*Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):

6 обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию

России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;

6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков

1. **Способы самостоятельной деятельности (3 ч.) (в процессе уроков)**

Виды физических упражнений, исполь- зуемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные при- знаки и предназначе- ние

Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)

*Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя

с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог):

6 знакомятся с видами физических упражнений, находя разли- чия между ними, и раскрывают их предназначение

для занятий физической культурой;

6 выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;

6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличи- тельные признаки;

6 выполняют соревновательные упражнения и объясняют

их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)

*Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*

(объяснение и образец учителя, учебный диалог): наблюдают за образцом измерения пульса способом наложе- ния руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;

6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;

6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);

6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спо- койном темпе)

*Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):

6 знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;

6 составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;

6 измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;

6 составляют индивидуальный план утренней зарядки, опреде- ляют её воздействие на организм с помощью измерения

1. **Физическое совершенствование (95 ч)**

Оздоровительная физическая культура (2 ч)

Закаливание организ- ма при помощи обливания под душем Упражнения дыха- тельной и зрительной гимнастики, их влияние на восстанов- ление организма после умственной и физиче- ской нагрузки.

*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с исполь- зованием иллюстративного материала и видеороликов):

6 знакомятся с правилами проведения закаливающей процеду- ры при помощи обливания, особенностями её воздействия

на организм человека, укрепления его здоровья;

6 разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;

6 составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);

6 проводят закаливающие процедуры в соответствии с состав- ленным графиком их проведения

*Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя

с использованием иллюстративного материала, видеороли- ков):

6 обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют

и анализируют отличительные признаки дыхательной гимна- стики от обычного дыхания;

6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);

1. 6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;
2. — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равно- мерном темпе (один круг по стадиону);
3. — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхатель- ных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фикси- руют пульс в дневнике физической культуры;
4. — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса

*Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с ис- пользованием иллюстративного материала и видеороликов)*:* 6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и

анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;

6 анализируют задачи и способы организации занятий зритель- ной гимнастикой во время работы за компьютером, выполне- ния домашних заданий;

6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Легкая атлетика

Прыжок в длину

с разбега, способом согнув ноги Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте

Беговые упражнения скоростной и коорди- национной направлен- ности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускоре- нием и торможением; максимальной скоро- стью на дистанции

30 м *Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);

6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:

1. — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;
2. — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;
3. — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разве- дением и сведением ног в полёте;
4. — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;

6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации

*Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

6 наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; 6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;

6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку

*Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):

6 выполняют упражнения:

1. — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный

бег 4 × 10 м;

1. — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины

на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;

1. — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;
2. — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;
3. — ускорение с поворотом направо и налево;
4. — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;

— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противо- ходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движе- нии

Упражнения в лаза- нии по канату в три приёма Упражнения на гим-

настической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высо- ким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком

Передвижения по наклонной гимнасти- ческой скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движениемруками; приставным шагом правым и левым боком Упражнения в пере- движении по гимна- стической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимён- ным способом Прыжки через скакал- ку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и пооче- рёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку враще- нием назад с равно- мерной скоростью Ритмическая гимна- стика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменени- ем положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька

*Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражне- ний и команд, видеоролики и иллюстративный материал):

6 разучивают правила выполнения передвижений в колоне

по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;

6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:

1. — «Класс, по три рассчитайсь!»;
2. — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;
3. — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;

6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:

1. — «В колонну по три налево шагом марш!»;
2. — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»

*Тема «Лазанье по канату»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):

6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;

6 разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседа- ния из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);

разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации) *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объясне- ние и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):

6 выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движени- ем рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);

6 выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);

6 выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;

6 выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;

6 разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом пере- ступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движени- ем руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)

*Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материа- ла, видеороликов): выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь

на уровне груди;

6 выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимна- стической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь

на уровне груди;

6 наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;

6 разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимён- ным способом на небольшую высоту с последующим спрыги- ванием;

6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно- имённым способом на небольшую высоту;

6 выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации

*Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учите- ля, использование иллюстрационного материала, видеороли- ков):

6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;

6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;

6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным враще- нием скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращаю- щуюся с изменяющейся скоростью;

6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;

6 разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);

6 выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с враще- нием назад

*Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):

6 знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенно- стями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнасти- ки от упражнений других видов гимнастик;

6 разучивают упражнения ритмической гимнастки:

1. и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;

и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п ; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;

1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;
2. и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх;

2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая правую руку

и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;

5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот напра- во; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;

1. и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п ; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте

и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;

1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;

1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п ; 3—4 — то же, что 1—2;

1. и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п ;

и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и п ; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п ;

6 составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)

*Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): 6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую

и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);

6 выполняют танец галоп в полной координации под музыкаль- ное сопровождение (в парах);

6 наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;

6 выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:

1. — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;
2. — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд- книзу;
3. — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортив- ных игр и лыжной подготовки Баскетбол: ведение, ловля и передача

баскетбольного мяча Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу *Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстра- тивный материал, видеоролики):

6 разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;

6 наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности

их выполнения в условиях игровой деятельности;

6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми игры баскетбола, волейбола, футбола;

6 разучивают технические действия подвижных игр с элемента- ми лыжной подготовки;

6 играют в разученные подвижные игры *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с исполь- зованием иллюстрационного материала, видеороликов):

6 наблюдают за образцами технических действий игры баскет- бол, уточняют особенности их выполнения;

6 разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);

1. — основная стойка баскетболиста;
2. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;
3. — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоро- стью и небольшими ускорениями;

6 наблюдают за образцами технических действий игры волей- бол, уточняют особенности их выполнения;

6 разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):

1. — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;
2. — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;
3. — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением пристав- ным шагом в правую и левую сторону; — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;
4. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;
5. — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;

6 наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;

6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):

1. — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;

— удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подго- товка к выполнению нормативных требова- ний комплекса ГТО *Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО

1. **Система оценки планируемых результатов**

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)*

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

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

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

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

В 3 классае 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.

1. **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Раздел программы | Примерная рабочая программа | Рабочая программа |
|  |  | Количество часов | Количество часов |
| I | Знания о физической культуре | 3 | 3 |
| II | Способы самостоятельной деятельности | 4 | 3 |
| II | Физическое совершенствование | 95 |  |
|  | Оздоровительная физическая культура | 2 | 1 |
|  | Спортивно-оздоровительная физическая культура | 69 |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики |  |  |
| Легкая атлетика |  |  |
| Подвижные и спортивные игры |  |  |
| Прикладно-ориентированная физическая культура | 24 |  |
|  | Всего | 102 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | ***Планируемые результаты*** | |  | ***Дата*** |  |
| ***№***  ***п/п*** | ***Тема урока*** | ***Кол-во часов*** | ***Элементы содержания*** | ***Универсальные учебные действия*** | ***Предметные***  ***знания*** | ***Домашнее задание*** | ***План*** | ***Факт*** |
| ***1 четверть (27 ч.)*** | | | | | | | | |
| 1 | **Знания о физической культуре.**  Организационно-мето­дические требования, применяемые на уроках физической культуры | 1 | Правила техники безопасности на уроках физической культуры.  Содержание комплекса ут-ренней зарядки. Подвижная игра «Ловишки», «Колдунчики»» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу | **Научатся:**  – выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности  на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ | Приготовить форму для улицы | 01.09 |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  | | | | | |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин  успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» | Учебник с.18-19 | 02.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега | 1 | Разминка в движении, челночный бег, подвиж­ные игры «Прерванные пятнашки» и «Колдун­чики». | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Знать технику челночного  бега, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики» | Учебник с. 20 | 03.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3x10 м | 1 | Разминка в движении, тестирование челноч­ного бега3 х 10 м, по­движная игра «Собачки ногами» | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют положительные качества  личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Знать, как проходит тестирование челночного бега 3х10 м | Учебник с 21-22 | 08.09 |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Беговая разминка, раз­личные способы метания мешочка на дальность, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быст­рее» | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Знать, какие способы мета­ния мешочка на дальность существуют, пра­вила подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее» | Учебник с 22-23 | 09.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность | 1 | Беговая разминка, те­стирование метания мешочка на дальность, подвижная игра «Собач­ки ногами» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Знать, как проходит те­стирование ме­тания мешочка на дальность, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | Учебник с 24-25 | 10.09 |  |
|  | **Знания о физической культуре.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | 1 | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | Узнать какие футбольные клубы есть в России | 15.09 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движении по кругу, правила спор­тивной игры «Футбол», броски мяча из-за боко­вой, контрольная игра в футбол | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой | Узнать названия зарубежных футбольных клубов | 16.09 |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | 1 | Разминка на месте, тех­ника прыжка в длину с разбега, спортивная игра «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» | Учебник с 33-34 | 17.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | **1** | Разминка на месте, прыжки в длину с раз­бега на результат, по­движная игра «Собачки ногами» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга. ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в длину с разбега на результат, играть в по­движную игру «Собачки ногами» | Знать, как вы­полнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвиж­ной игры «Со­бачки ногами» | Учебник с 35-39 | 22.09 |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | 1 | Разминка в движении по кругу, контрольные прыжки в длину с раз­бега, спортивная игра «Футбол» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** выполнять прыжок в длину с разбега, играть в спортивную игру «Футбол» | Знать, как проходит кон­трольный урок по прыжкам в длину с раз­бега, правила спортивной игры «Футбол» | Учебник с 40-41 | 23.09 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры**. |  |  |  |  |  |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | 1 | Разминка в движении по кругу, правила спор­тивной игры «Футбол», броски мяча из-за боко­вой, контрольная игра в футбол | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой |  | 24.09 |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Разминка с малым мя­чом, тестирование мета­ния малого мяча на точ­ность, подвижная игра «Вышибалы» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание метания малого мяча на точ­ность, играть в подвижную игру «Вы­шибалы» | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы» | Учебник с .42-45 | 29.09 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости, те­стирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Белые медведи» | ***Коммуникативные :***эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Белые медведи» | Учебник с 45-49 | 30.09 |  |
| 15 | Тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с. | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, подвижная игра «Белые медведи» | ***Коммуникативные :***представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Белые медведи» | Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила подвижной игры «Белые медведи» | Учебник с .31 | 01.10 |  |
|  | **Легкая атлетика.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвиж­ная игра «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила подвиж­ной игры «Волк во рву» | Повторить отжимания от пола | 06.10 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса согнувшись | 1 | Прыжковая разминка, тестирование подтяги­вания на низкой пере­кладине из виса лежа согнувшись, подвижная игра «Волк во рву» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели,  адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Волк во рву» | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­  гнувшись, пра­вила игры «Волк во рву» | Повторить вис на перекладине | 07.10 |  |
| 18 | Тестирование виса на время | 1 | Разминка с гимнастиче­скими палками, тести­рование виса на время, подвижная игра «Ловля обезьян с мячом» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвиж­ную игру «Ловля обезьян с мячом» | Знать, как про­ходит тестирова­ние виса на вре­мя, правила  подвижной игры «Ловля обезьян с мячом» | Бросать небольшие предметы из руки в руку | 08.10 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | 1 | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра «Пере­стрелка» | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** уметь бросать и ло­вить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка» | Знать, как вы­полнять броски и ловлю мяча, правила подвиж­ной игры «Пере­стрелка» | Повторить прямые шпагаты | 13.10 |  |
| 20 | Футбольные упражнения | 1 | Разминка с мячом, фут­больные упражнения, подвижная игра «Пере­стрелка» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять футболь­ные упражнения, играть в подвижную  игру «Перестрелка» | Знать, какие футбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Перестрелка» | Повторить продольные шпагаты | 14.10 |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах | 1 | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» | ***Коммуникативные:*** управлять поведе­нием партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** выполнять футболь­ные упражнения в парах, играть в по­движную игру | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | Придумать свое упражнение с мячом | 15.10 |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | 1 | Разминка с мячами в па­рах, футбольные упраж­нения в парах, подвиж­ная игра «Пустое место» | ***Коммуникативные:*** управлять поведени­ем партнера (контроль, коррекция, уме­ние убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. ***Познавательные:*** выполнять футболь­ные упражнения в парах, играть в по­движную игру | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место | Узнать, какие варианты футбола бывают | 20.10 |  |
| 23 | Подвижная игра «Осада города» | 1 | Разминка с мячом в па­рах, техника бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать  друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в по­движную игру «Осада города» | Знать, как вы­полнять  броски и ловлю  мяча в парах,  правила подвижной  игры «Осада города» | Узнать, какие осадные орудия были в древности | 21.10 |  |
| 24 | Бросок и ловля мяча в парах | 1 | Разминка с мячом в па­рах, упражнения с двумя мячами в парах, подвиж­ная игра «Осада города» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** проектировать тра­екторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества.  ***Познавательные:*** выполнять упраж­нения в парах с двумя мячами, играть в подвижную игру «Осада города» | Знать, какие упражнения в парах с двумя мячами сущест­вуют, правила подвижной игры «Осада города» | Учебник с. 50-51 | 22.10 |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 | Закаливание | 1 | Закаливание, разминка с мячом, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра «По­движная цель» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролиро­вать свою деятельность по результату. ***Познавательные:*** уметь закаляться | Знать, что такое закаливание, как можно закаляться и для чего это нужно делать, правила подвиж­ной игры «По­движная цель» | Повторить приседания | 27.10 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 26 | Ведение мяча | 1 | Закаливание, разминка с мячом, ведение мяча, подвижная игра «По­движная цель» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты кувырка вперед, выпол­нять игровое упражнение на внимание | Знать, какие варианты выпол­нения кувырка вперед сущест­вуют, какие бывают игровые упражнения на внимание | Придумать свое упражнение с мячом | 28.10 |  |
| 27 | Подвижные игры | 1 | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад, играть в подвижную игру  «Удочка» | Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | Индивидуальные задания | 29.10 |  |
|  |  |  | ***2 четверть (23 ч.)*** |  |  |  |  |  |
| 28 | Подвижные игры | 1 | Разминка в движении, 2—3 подвижные игры, подведение итогов чет­верти | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** выполнять кувы­рок назад, играть в подвижную игру  «Удочка» | Знать технику кувырка назад, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | Индивидуальные задания | 10.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** |  |  |  |  |  |  |  |
| 29 | Кувырок вперед | 1 | Разминка на матах, тех­ника кувырка вперед, подвижная игра «Удоч­ка» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.  ***Познавательные:*** выполнять кувырок вперед и назад, играть в подвижную и фу «Мяч в туннеле» | Знать технику кувырка вперед и назад, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Учебник с. 29-30 | 11.11 |  |
| 30 | Кувырок вперед с разбега и через препятствие | 1 | Разминка на матах, техника кувырка впе­ред с разбега, техника кувырка вперед через препятствие | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Мяч в туннеле» | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Мяч в туннеле» | Учебник с. 30-31 | 12.11 |  |
| 31 | Варианты выполнения кувырка вперед | 1 | Варианты выполнения кувырка вперед, игровые упражнение на внимание | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и само коррекции. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове, играть в подвижную игру  «Парашютисты» | Знать, как вы­полнять стойку на голове, пра­вила подвижной игры «Парашю­тисты» | Учебник с.31 | 17.11 |  |
| 32 | Кувырок назад | 1 | Разминка на матах с ре­зиновыми кольцами, техника кувырка назад, подвижная игра «Удоч­ка» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры  «Парашютисты» | Повторить перекаты назад-вперед | 18.11 |  |
| 33 | Кувырки | 1 | Разминка с массажным мячом, кувырок вперед, кувырок назад, подвиж­ная игра «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Волшебные елочки» | Знать, как вы­полнять стойку на голове и ру­ках, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» | Учебник с. 54-56 | 19.11 |  |
| 34 | Круговая тренировка | 1 | Разминка с массажным мячом, круговая трени­ровка, подвижная игра «Мяч в туннеле» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** лазать и перелезать на гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Знать, как вы­полнять лазанье и перелезание на гимнастиче­ской стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» | Учебник с.56 | 24.11 |  |
| 35 | Стойка на голове | 1 | Разминка с гимнастиче­скими палками, техника выполнения стойки на голове, подвижная игра «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя  как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла уче­ния, развитие самостоятель­ности и личной ответствен­ности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | Учебник с.57-58 | 25.11 |  |
| 36 | Стойка на руках | 1 | Разминка с гимнастиче­скими палками, стойка на голове, стойка на ру­ках, подвижная игра  «Парашютисты» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, играть в подвижную игру «Парашютисты» | Знать технику стойки на голове и руках, правила подвижной игры  «Парашютисты» | Учебник с. 58-59 | 26.11 |  |
| 37 | Круговая тренировка | 1 | Разминка, направлен­ная на сохранение пра­вильной осанки, стойка на голове и руках, круго­вая тренировка, подвиж­ная игра «Волшебные елочки» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** выполнять стойку на голове и руках, проходить станции круговой тренировки, играть в по­движную игру «Волшебные елочки» | Знать, как вы­полнять стойку на голове и ру­ках, как прохо­дить станции круговой трени­ровки, правила подвижной игры «Волшебные елочки» | Учебник с.60-62 | 01.12 |  |
| 38 | Вис за весом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | Разминка, направленная на сохранение правиль­ной осанки, лазанье и перелезание на гим­настической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, подвижная игра «Белоч­ка-защитница» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе. ***Регулятивные:*** осознавать самого себя  как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции. ***Познавательные:*** лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Белочка-защит­ница» | Знать, какие ва­рианты лазанья и перелезания  по гимнасти­ческой стенке существуют, как выполнять вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила по­движной игры «Белочка-защит­ница» | Учебник с.62-63 | 02.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | 1 | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, по­движная игра «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия» | Знать технику прыжков в ска­калку, правила подвижной игры «Горячая линия» | Учебник с.65 | 03.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках | 1 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, подвижная игра «Горячая линия» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в по­движную игру «Горячая линия» | Знать, как вы­полнять прыжки в скалку и прыж­ки в скакалку в тройках, пра­вила подвижной игры «Горячая линия» | Учебник с. 66-68 | 08.12 |  |
| 41 | Лазанье по канату в три приема | 1 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | Измерить рост, массу, грудную клетку | 19.12 |  |
| 42 | Лазанье по канату в три приема | 1 | Разминка со скакалка­ми, прыжки в скакал­ку в тройках, лазанье по канату в три приема, подвижная игра «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | Выполнить отжимания от пола | 10.12 |  |
| 43 | Круговая тренировка | 1 | Разминка со скакалками, круговая тренировка, подвижная игра «Будь осторожен» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** прыгать в скакалку в тройках, лазать по канату в три прие­ма, играть в подвижную игру «Будь осторожен» | Знать, как пры­гать в скакалку в тройках, лазать по канату в три приема, правила подвижной игры «Будь осторо­жен» | Выполнить отжимания от пола | 15.12 |  |
| 44 | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | 1 | Разминка в движении, варианты лазанья по на­клонной гимнастической скамейке, подвижная игра «Белочка-защитница» | ***Коммуникативные:*** сотрудничать в ходе групповой работы.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции.  ***Познавательные:*** выполнять комбина­цию на кольцах и упражнения на брев­не, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Салки с домиками» | Знать комби­нацию на гим­настических кольцах, как выполнять упражнения  на гимнасти­ческом бревне, как проходить станции круго­вой тренировки, правила подвиж­ной игры «Салки с домиками» | Выполнить прыжок в высоту с места | 16.12 |  |
| 45 | Варианты вращения обруча | 1 | Разминка с обручами, лазанье по наклонной гимнастической скамей­ке, варианты вращения обруча, подвижная игра «Перебежки с мешочком на голове» | ***Коммуникативные:*** работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру «Перебежки с ме­шочком на голове» | Знать техни­ку лазанья по наклонной гимнастиче­ской скамейке, различные вари­анты вращения обруча, правила подвижной игры «Перебежки с мешочком на голове» | Выполнить наклоны из положения стоя | 17.12 |  |
| 46 | Круговая тренировка | 1 | Разминка с обручами в движении, круговая тренировка, подвижные игры | ***Коммуникативные:*** уважать иное мне­ние, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** проходить станции круговой тренировки, выбирать по­движные игры и играть в них | Знать, как про­ходить станции круговой трени­ровки, как выби­рать подвижные игры, учитывая общие интересы | Учебник с. 89-90 | 22.12 |  |
|  | **Подвижные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 47 | Эстафеты с мячом | 1 | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя­чом, проведение подвиж­ных игр с мячами-хопами | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | Тренироваться стоять на одной ноге | 23.12 |  |
| 48 | Эстафеты с мячом | 1 | Повторение разминки с мячами-хопами в парах, проведение эстафет с мя­чом, проведение подвиж­ных игр с мячами-хопами | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | Тренироваться стоять на одной ноге | 24.12 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 49 | Полоса препятствий | 1 | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Удочка» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:***с охранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | Подъемы туловища из положения лежа | 29.12 |  |
| 50 | Усложненная полоса препятствий | 1 | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка» | ***Коммуникативные:***добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:***проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:***преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка» | Знать, как преодолевать усложненную полосу препят­ствий, правила подвижной игры «Совушка» | Повторить шпагаты | 30.12 |  |
|  |  |  | ***3 четверть (26 ч.)*** |  |  |  |  |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Разминка с гимнастиче­скими скамейками, пры­жок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:***прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями» | Знать технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | Повторить отжимания от пола | 14.01 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | Разминка со скамейка­ми, прыжок в высоту с прямого разбега на ре­зультат, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:***представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:***определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять за­данную цель.  ***Познавательные:***прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Знать технику прыжка в высоту с разбега, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» | Перекаты назад-вперед | 19.01 |  |
| 53 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвижная игра «Штурм» | ***Коммуникативные:***с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:***контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:***прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм» | Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­  бега, правила подвижной игры «Штурм» | Повторить приседания | 20.01 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 54 | Эстафеты с мячом | 1 | Разминка с мячами-хо- пами в парах, эстафеты с мячом, подвижные игры с мячами-хопами | ***Коммуникативные:***эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:***сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:***участвовать в эстафе­тах с мячом, играть в подвижные игры с мячами-хопами | Знать различ­ные варианты эстафет с мячом, правила подвиж­ных игр с мячами-хопами | Наклоны из положения стоя | 21.01 |  |
| 55 | Подвижные игры | 1 | Беговая разминка, подвижные игры | ***Коммуникативные:***слушать и слышать друг друга и учителя, уважать иное мнение.  ***Регулятивные:***самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:***выбирать подвижные  игры и играть в них, подводить итоги четверти | Знать все изученные по­движные игры, как выбирать одну из них, как подводить итоги четверти | Наклоны из положения стоя | 26.01 |  |
| 56 | Броски мяча чрез волейбольную сетку | 1 | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через во­лейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы | Знать, какие ва­рианты бросков через волей­больную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | Бросок и ловля мелких предметов | 27.01 |  |
| 57 | Броски мяча чрез волейбольную сетку | 1 | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через во­лейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы | Знать, какие ва­рианты бросков через волей­больную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | Бросок и ловля мелких предметов | 28.01 |  |
| 58 | Броски мяча чрез волейбольную сетку | 1 | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через во­лейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы | Знать, какие ва­рианты бросков через волей­больную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | Бросок и ловля мелких предметов | 03.02 |  |
| 59 | Броски мяча чрез волейбольную сетку | 1 | Разминка с мячами, броски мяча через волей­больную сетку, подвиж­ная игра «Вышибалы через сетку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.  ***Познавательные:*** бросать мяч через во­лейбольную сетку заданным способом, играть в подвижную игру «Вышибалы | Знать, какие ва­рианты бросков через волей­больную сетку существуют, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы через сетку» | Учебник с.142-143 | 04.02 |  |
| 60 | Подвижная игра пионербол | 1 | Повторение разминки с мячами, разучивание подвижной игры «Пио­нербол», совершенство­вание техники бросков мяча через волейбольную сетку | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвиж­ную игру «Пионербол» | Знать, какие варианты брос­ков мяча через волейбольную сетку сущест­вуют, правила подвижной игры «Пионербол» | Учебник с. 137 | 09.02 |  |
|  | **Знания о физической культуре** |  |  |  |  |  |  |  |
| 61 | Волейбол как вид спорта | 1 | Разминка с мячами в парах, спортивная игра «Волейбол», волей­больные упражнения, подвижная игра «Пио­нербол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные****:* осуществлять действие по образцу и заданному правилу. ***Познавательные:*** выполнять волей­больные упражнения и играть в по­движную игру «Пионербол» | Знать волейбол как вид спорта, какими бывают волейбольные упражнения, правила подвижной игры «Пио­нербол» | Учебник с. 140 | 10.02 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 62 | Подготовка к волейболу | 1 | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | Отжимания от пола | 11.02 |  |
| 63 | Подготовка к волейболу | 1 | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | Учебник с. 97 | 16.02 |  |
| 64 | Подготовка к волейболу | 1 | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | Не менее 20 приседаний | 17.02 |  |
| 65 | Подготовка к волейболу | 1 | Разминка с мячами в па­рах, волейбольные уп­ражнения, выполняемые через сетку, подвижная игра «Пионербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | Стоять на одной ноге | 18.02 |  |
| 66 | Контрольный урок по волейболу | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, знания и умения из области волейбола, подвижная игра «Пио­нербол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** владеть средствами са­морегуляции, сотрудничать в совмест­ном решении задач.  ***Познавательные:*** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол» | Знать, какими бывают волей­больные упраж­нения, правила подвижной игры «Пионербол» | Стоять на одной ноге | 24.02 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 67 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать технику бросков набив­ного мяча спосо­бами «от груди» и «снизу», пра­вила подвижной игры «Точно в цель» | Учебник с, 106 | 25.02 |  |
| 68 | Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу» | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча способами «от груди» и «снизу», подвижная игра «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слы­шать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению пре­пятствий и самокоррекции.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч способами «от груди» и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать технику бросков набив­ного мяча спосо­бами «от груди» и «снизу», пра­вила подвижной игры «Точно в цель» | Приседания | 02.03 |  |
| 69 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабо­чие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой ру­кой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать варианты выполнения бросков на­бивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | Подъемы туловища | 03.03 |  |
| 70 | Броски набивного мяча правой и левой рукой | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набив­ного мяча из-за головы, а также правой и левой рукой, подвижная игра «Точно в цель» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабо­чие отношения.  ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, со­хранять заданную цель.  ***Познавательные:*** бросать набивной мяч из-за головы, правой и левой ру­кой, играть в подвижную игру «Точно в цель» | Знать варианты выполнения бросков на­бивного мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры «Точно в цель» | Подъемы туловища | 04.03 |  |
| 71 | Тестирование виса на время | 1 | Разминка с мячом, те­стирование виса на время, подвижная игра «Борьба за мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие от­ношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание виса на время, играть в подвижную игру «Борь­ба за мяч» | Знать, как про­ходит тестиро­вание виса на время, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | Отжимания от пола | 09.03 |  |
| 72 | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | Разминка с мячом, те­стирование наклона впе­ред из положения стоя, подвижная игра «Борьба за мяч» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие от­ношения.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Борь­ба за мяч» | Знать, как про­ходит тестиро­вание наклона вперед из поло­жения стоя, пра­вила подвижной игры «Борьба за мяч» | Отжимания от пола | 10.03 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 73 | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | Разминка, направленная на подготовку организ­ма к прыжкам в длину, тестирование прыжка в длину с места, спортив­ная игра «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недостаю­щую информацию с помощью вопро­сов, устанавливать рабочие отношения. ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание прыжка в длину с места, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать, как про­ходит тестиро­вание прыжка в длину с места, правила спор­тивной игры «Гандбол» | Приседания | 11.03 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  |  |  |  |  |
| 74 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись | 1 | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тести­рование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, спортивная игра «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подтягивания на низкой перекла­дине из виса лежа согнувшись, играть в спортивную игру «Гандбол» | Знать, как про­ходит тестиро­вание подтяги­вания на низкой перекладине из виса лежа со­гнувшись, пра­вила спортивной игры «Гандбол» | Подъемы туловища | 16.03 |  |
| 75 | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с | 1 | Разминка, направленная на развитие координа­ции движений, тестиро­вание подъема туловища из положения лежа за 30 с, спортивная игра «Гандбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние подъема туловища из положения лежа на спине за 30 с, играть в спор­тивную игру «Гандбол» | Знать, как про­ходит тестиро­вание подъема туловища из по­ложения лежа за 30 с, правила спортивной игры «Гандбол» | Учебник с. 106 | 17.03 |  |
|  |  |  |  | ***4 четверть (27 ч.)*** |  |  |  |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 76 | Знакомство с баскетболом | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Узнать названия российских баскетбольных клубов | 18.03 |  |
|  |  |  |  | ***4 четверть (26 ч)*** |  |  |  |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 77 | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | Разминка с мячом на ме­сте и в движении, тести­рование метания малого мяча на точность, спор­тивная игра «Баскетбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестирова­ние метания малого мяча на точность, играть в спортивную игру «Баскетбол» | Знать, как про­ходит тестиро­вание метания малого мяча на точность, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Узнать названия иностранных баскетбольных клубов | 30.03 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 78 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Повторить стойку баскетболиста | 31.03 |  |
| 79 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Приседания | 01.04 |  |
| 80 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Повторить отжимания | 06.04 |  |
| 81 | Спортивная игра «Баскетбол» | 1 | Разминка с мячом в дви­жении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра «Бас­кетбол» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** бросать в баскетболь­ное кольцо различными способами, играть в баскетбол | Знать, какие ва­рианты бросков мяча в баскет­больное кольцо существуют, пра­вила спортивной игры «Баскет­бол» | Подъемы туловища | 07.04 |  |
| 82 | Беговые упражнения | 1 | Разминка в движении, подвижная игра «Колдунчики», «Вызов» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слу­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» | Повторить технику высокого старта | 08.04 |  |
| 83 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта | 1 | Разминка в движении, тестирование бега на 30 м с высокого стар­та, подвижная игра «Колдунчики», «Вызов» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации, слушать и слу­шать друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** выполнять беговые упражнения, играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Вызов» | Знать варианты беговых упраж­нений, правила подвижных игр «Колдунчики» и «Вызов» | Повторить поворот для челночного бега | 13.04 |  |
| 84 | Тестирование челночного бега 3x10 м | 1 | Беговая разминка, тести­рование челночного бега 3 х 10 м, подвижная игра «Бросай далеко, собирай быстрее» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Командные хвостики» | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижной игры «Командные хвостики» | Учебник с.103 | 14.04 |  |
| 85 | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | Беговая разминка, тести­рование метания мешоч­ка на дальность, Повторение беговой раз­минки, проведение тести­рования метания | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга.  ***Регулятивные:*** адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х Юме высо­кого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее» | Знать, как про­ходит тестирова­ние челночного бега3 х Юм, правила подвиж­ной игры «Бро­сай далеко, соби­рай быстрее» | Отжимания от пола | 15.04 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 86 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партеров, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** играть в подвижную | Знать прави­ла подвижной игры «Собачки ногами» и спор­тивной игры «Футбол» | Не менее 20 приседаний | 20.04 |  |
| 87 | Спортивная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движении, подвижная игра «Собач­ки ногами», спортивная игра «Футбол» | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные:*** адекватно оценивать свои действия и действия партеров, контролировать свою деятельность по результату.  ***Познавательные:*** играть в подвижную | Знать прави­ла подвижной игры «Собачки ногами» и спор­тивной игры «Футбол» | Стоять на одной ноге | 21.04 |  |
| 88 | Подвижная игра «Флаг на башне» | 1 | Разминка в движении, подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной ко­операции.  ***Регулятивные:*** сотрудничать со сверст­никами в совместном решении задач. ***Познавательные:*** играть в подвижные игры «Флаг на башне» и «Собачки ногами» | Знать правила подвижных игр «Флаг на башне» и «Собачки но­гами» | Подъемы туловища из положения лежа | 22.04 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 89 | Бег на 1000 м | 1 | Разминка, направленная на подготовку к бегу, бег на 1000 м, спортивная игра «Футбол» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. ***Познавательные:*** пробегать дистан­цию 1000 м, играть в спортивную игру «Футбол» | Знать, как про­ходит тести­рование бега на 1000 м, пра­вила спортивной игры «Футбол» |  | 27.04 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 90 | Спортивные игры | 1 | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с за­крытыми глазами» | Знать правила спортивных игр, как их выбирать, правила подвиж­ной игры «Марш с закрытыми глазами» | Не менее 20 приседаний | 28.04 |  |
| 91 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | Стоять на одной ноге | 29.04 |  |
| 92 | Спортив­ная игра «Футбол» | 1 | Разминка в движении, варианты паса мяча но­гой, правила спортивной игры «Футбол» | ***Коммуникативные:*** слушать и слышать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. ***Регулятивные:*** осуществлять действие по образцу и заданному правилу, аде­кватно оценивать свои действия и дей­ствия партнеров.  ***Познавательные:*** выполнять различ­ные варианты пасов мяча ногой, иг­рать в спортивную игру «Футбол» | Знать, какие варианты паса мяча ногой су­ществуют, пра­вила спортивной игры «Футбол» | Повторить шпагаты | 04.05 |  |
| 93 | Контроль­ный урок по спор­тивной игре «Фут­бол» | 1 | Разминка в движении по кругу, правила спор­тивной игры «Футбол», броски мяча из-за боко­вой, контрольная игра в футбол | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать учителя и друг друга.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, сохра­нять заданную цель.  ***Познавательные:*** играть в спортивную игру «Футбол» по всем правилам | Знать, как проходит кон­трольный урок по футболу, как выполнять бросок из-за бо­ковой | Наклоны из положения стоя | 05.05 |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 94 | Полоса препят­ствий | 1 | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Удочка» | ***Коммуникативные:*** добывать недо­стающую информацию с помощью во­просов, слушать и слышать учителя.  ***Регулятивные:*** проектировать траекто­рии развития через включение в новые виды деятельности и формы сотруд­ничества.  ***Познавательные:*** преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру  «Удочка» | Знать, как пре­одолевать полосу препятствий, правила подвиж­ной игры «Удоч­ка» | Наклоны из положения стоя | 06.05 |  |
| 95 | Усложнен­ная полоса препят­ствий | 1 | Разминка в движении, полоса препятствий, по­движная игра «Совушка | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** видеть ошибку и ис­правлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. ***Познавательные:*** прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвиж­ную игру «Вышибалы с кеглями» | Знать технику прыжка в вы­соту с прямого разбега, правила подвижной игры «Вышибалы с кеглями» | Бросок и ловля мелких предметов | 11.05 |  |
| 96 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | Разминка с гимнастиче­скими скамейками, пры­жок в высоту с прямого разбега, подвижная игра «Вышибалы с кеглями» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять за­данную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту на результат, играть в подвижную игру «Вышибалы с кеглями» | Знать технику прыжка в высоту с разбега, пра­вила подвижной игры «Вышиба­лы с кеглями» | Выполнить прыжок в высоту с места | 12.05 |  |
| 97 | Прыжок в высоту спиной вперед | 1 | Разминка с переверну­тыми гимнастическими скамейками, прыжок в высоту спиной вперед, прыжок в высоту с пря­мого разбега, подвижная игра «Штурм» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.  ***Регулятивные:*** контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.  ***Познавательные:*** прыгать в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Штурм» | Знать, как пры­гать в высоту спиной вперед и с прямого раз­  бега, правила подвижной игры «Штурм» | Выполнить наклоны из положения стоя | 13.05 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 98 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой). | 1 | Разминка, эстафеты с прыжками со скакалкой, подвижные игры | ***Коммуникативные:*** эффективно со­трудничать и способствовать продук­тивной кооперации.  ***Регулятивные :***сохранять заданную цель, осуществлять действие по образ­цу и заданному правилу.  ***Познавательные:*** участвовать в эстафе­тах с прыжками со скакалкой, играть в подвижные игры. | Знать различ­ные варианты эстафет со скакалкой, правила подвиж­ных игр | Выполнить прыжок в высоту с места | 18.05. |  |
|  | **Легкая атлетика** |  |  |  |  |  |  |  |
| 99 | Тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта | 1 | Беговая разминка, те­стирование бега на 30 м с высокого старта, по­движные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | ***Коммуникативные:*** с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанав­ливать рабочие отношения.  ***Регулятивные:*** самостоятельно фор­мулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание бега на 30 м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки» и «Салки — дай руку» | Знать, как про­ходит тестирова­ние бега на 30 м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки» и «Сал­ки — дай руку» | Выполнить наклоны из положения стоя | 19.05 |  |
| 100 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | 1 | Тести­рование челноч­ного бега 3 х 10 м | ***Коммуникативные:*** эффективно сотрудничать и способствовать про­  дуктивной кооперации, добывать не­достающую информацию с помощью вопросов.  ***Регулятивные:*** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверст­ника.  ***Познавательные:*** проходить тестиро­вание челночного бега 3 х 10 м, играть в подвижную игру «Собачки ногами» | Знать, как про­ходит  Тестирование челночного бега 3х10 | Индивидуальные задания | 20.05 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |  |  |  |  |  |
| 101 | Спортивные игры | 1 | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с за­крытыми глазами» |  | Индивидуальные задания | 25.05 |  |
| 102 | Спортивные игры | 1 | Беговая разминка, спор­тивные игры, подвижная игра «Марш с закрыты­ми глазами» | ***Коммуникативные:*** представлять кон­кретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя.  ***Регулятивные:*** самостоятельно форму­лировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию. ***Познавательные:*** играть в спортивные игры и подвижную игру «Марш с за­крытыми глазами» |  | Индивидуальные задания | 26.05 |  |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: 6 соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной,

игровой и плавательной подготовки;

6 демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, рас- крывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

6 измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

6 выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимна- стики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

6 выполнять движение противоходом в колонне по одному, пе- рестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

6 выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворота- ми в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

6 передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки при- ставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимён- ным способом;

6 демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

6 демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

6 выполнять бег с преодолением небольших препятствий с раз- ной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

6 передвигаться на лыжах одновременным двухшажным хо- дом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

6 выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волей- бол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой)

6 выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

1. **Список литературы**

1. Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1– 11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2012.

2. Лях, В. И. Мой друг – физкультура: учебник для учащихся 1– 4 классов начальной школы / В. И. Лях. – М. : Просвещение, 2006.

3. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

4. Кофман, Л. Б. Настольная книга учителя физической культуры / Л. Б. Кофман. – М.: Физкультура и спорт, 1998. 6. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1–6 классы / Н. В. Школьникова, М. В. Тарасова. – М. : Издательство «Первое сентября», 2002.

5. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1–4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2006.

**2. Интернет-ресурсы (рекомендуемые**):

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал. [http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511 К уроку.ru](http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511%20К%20уроку.ru).

– Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/> Сеть творческих учителей.

**3. Учебно-практическое оборудование:**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5– 6 человек).

2. Скамейка гимнастическая жесткая 2 м; 4 м (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

3. Комплект навесного оборудования – мишени для метания (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).

5. Палка гимнастическая (на каждого ученика).

6. Скакалка детская (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

7. Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

8. Кегли (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

9. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).

10. Аптечка (демонстрационный экземпляр)