Ростовская область Дубовский район ст. Андреевская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Андреевская средняя школа № 3

«Утверждаю»

Руководитель ОО: Директор МБОУ Андреевской СШ №3

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / Колганов А.В./

Приказ №34 б от 29.08.2018г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре

Уровень общего образования: начальное общее образование (3 класс)

Количество часов:98 (праздничные дни: 08.03.2019г., 09.05.2018г., выходные дни- 02.05.2019г., 03.05.2019г., 10.05.2019г.)

Учитель: Яценко Ольга Анатольевна

Программа разработана на основе: программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»), Астрель, 2016 г.

**Содержание**

1. Пояснительная записка.
2. Общая характеристика учебного курса.
3. Место учебного курса в учебном плане.
4. Содержание курса.
5. Тематическое планирование.

6. Календарно-тематическое планирование.

1. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса.
2. Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура 3-4 класс» и система их оценивания.

**Пояснительная записка**

Программа составлена в соответст­вии с общими целями изучения курса физической культу­ры, определёнными Федеральным государственным образо­вательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Рабочая программа по физической культуре составлена в соответствии с нормативными документами:

* ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ЗАКОН РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ 29 ДЕКАБРЯ 2012 Г. № 273-ФЗ "ОБ ОБРАЗОВАНИИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ" (с изменениями и дополнениями, вступил в силу с 24.07.2015г.)
* ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010. № 1897).
* Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. От 18.04.2011. М.: Просвещение, 2011.
* Примерные программы начального общего образования по учебным предметам. Русский язык.
* Учебники, вошедшие в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в школах в 2018-2019 гг. (Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 марта 2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» с изменяющими документами- Приказы министерства образования и науки РФ от 08.06.2015г. № 576, от 28.12.2015г. № 1529, от 26.01.2016г. № 38, от 21.04.2016г. № 459).
* Система гигиенических требований к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (п.8. Требования к организации учебного процесса, в котором описаны требования к уроку. Требования к техническим средствам обучения. К продолжительности домашних заданий и др.)
* Изменения в федеральный базисный учебный план (Приказ Министерства образования и науки РФ от 03.06.2011. № 1994)
* Учебный план МБОУ Андреевской СШ №3 на 2018-2019 учебный год.
* Положение о рабочей программе учителя МБОУ Андреевская СШ№3.
* Конвенция ООН о правах ребенка (принята ООН в 1989 г., вступила в силу в России в 1990 г.)
* Закон Ростовской области «Об образовании в Ростовской области».
* Федеральный компонент государственного стандарта начального образования (предмет «Русский язык») (приказ Минобрнауки № 1089 от 05.03.2004г.).
* Образовательный минимум содержания начального общего образования по предмету (Приказ МО от 19.05.98 № 1276).
* Закон «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (Принят 9 июля 1998 г, с изменениями 30 июня 2007 г.)
* Основная образовательная программа начального общего образования (в рамках ФГОС) МБОУ Андреевской средней школы №3 на 2018-2019 учебный год.
* Календарный учебный график МБОУ Андреевской СШ №3 на 2018-2019 учебный год.
* Авторской программы для 3 класса Т.С. Лисицкой, Л А. Новиковой. - М.; Астрель, 2007 г. . (УМК «Планета знаний» под редакцией И. А. Петровой);
* Методические рекомендации по преподаванию физической культуры в 3 классе по учебно-методическому комплекту «Планета знаний»;

Программу обеспечивают электронные образовательные ресурсы: компьютер, интерактивная доска Board, аудио и видеотехника, презентации по предмету.

Согласно действующему в школе учебному плану календарно-тематический план предусматривает следующий вариант организации процесса обучения по физической культуре в 3 классе - базовый уровень обучения в объеме  102 часа, в неделю - 3 часа . Согласно календарно-тематическому планирования количество часов составляет 103.Согласно«Годового календарного графика работы МБОУ Андреевской СШ №3 на 2018-2019 учебный год», «Учебного плана МБОУ Андреевской СШ №3 на 2018-2019 учебный год», «Расписания МБОУ Андреевской СШ №3 на 2018-2019 учебный год», в 2018-2019 учебном году фактическое количество учебных часов по физической культурев 3 классе составит 98часов (праздничные дни-08.03.2019г., 09.05.2019г.,выходные дни- 02.05.2019г.,03.05.2019г., 10.05.2019г.).

Текущий контроль за усвоением материала проводится с помощью фронтального опроса, сдачи нормативов. В соответствии с Уставом школы промежуточная аттестация учащихся проводится в форме сдачи нормативов после каждого раздела программы.

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

В системе физического воспитания особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Учитывая эти особенности, целью примерной программы по физической культуре является гармоничное развитие учащихся, формирование высокого уровня личной физической культуры школьника как элемента здорового, активного образа жизни. Программа составлена в соответствии с общими целями изучения курса физической культуры, определёнными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования. Она разработана на основе программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы, авторами которой являются Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа по физической культуре включает два основных компонента: базовый и вариативный. Базовый компонент обеспечивает формирование основ физического развития, без которого невозможна успешная адаптация к условиям окружающей среды и саморегуляция. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяющий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельности, приоритетности вида физкультурно-спортивных занятий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

**В данной программе часы лыжной подготовки частично заменены на часы лёгкой атлетики, подвижных игр, гимнастики с основами акробатики, в связи с тем, что территория школы не позволяет проводить лыжную подготовку.**

Особое внимание на уроках по физической культуре уделяется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в общении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией авторов можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

***1. Оздоровительная задача***

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

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

***2. Образовательная задача***

* Создание «школы движений», включающей формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физической культуры, необходимых для самостоятельных занятий физическими упражнениями, сознательного использования их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компетенций.

***3. Воспитательная задача***

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждодневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школьника, включая воспитание духовных, эстетических и волевых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, самореализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Общая характеристика учебного предмета**

Программа по физической культуре включает два основ­ных компонента: базовый и вариативный. Базовый компо­нент обеспечивает формирование основ физического разви­тия, без которого невозможна успешная адаптация к усло­виям окружающей среды и саморегуляции. Данный компонент составляет «ядро» государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Второй компонент — «вариативный», позволяю­щий реализовать возможность выбора различных средств с учётом индивидуальных способностей, условий деятельно­сти, приоритетности вида физкультурно-спортивных заня­тий и других факторов. Взаимосвязь базового и вариативного компонентов позволяет решать задачи, предложенные данной программой.

Особое внимание на уроках по физической культуре уделя­ется формированию универсальных компетенций, таких как:

* умение организовать свою деятельность, выбирать и использовать средства для достижения поставленной цели;
* умение активно включаться в коллективную деятель­ность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умение использовать полученную информацию в об­щении со взрослыми людьми и сверстниками.

В соответствии с целями и методической концепцией ав­торов можно сформулировать три группы задач, направлен­ных на достижение результатов.

**Основные задачи:**

*1. Оздоровительная задача*

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

* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*2. Образовательная задача*

* Создание «школы движений», включающей формиро­вание и совершенствование жизненно важных умений и на­выков;
* Развитие двигательных (кондиционных и координаци­онных) способностей;
* Приобретение школьниками знаний в области физиче­ской культуры, необходимых для самостоятельных заня­тий физическими упражнениями, сознательного использо­вания их в повседневной жизни;
* Формирование у обучающихся универсальных компе­тенций.

*3. Воспитательная задача*

* Формирование у школьников устойчивого интереса к физической культуре, осознанной потребности в каждо­дневных занятиях физическими упражнениями и спортом;
* Содействие гармоничному развитию личности школь­ника, включая воспитание духовных, эстетических и воле­вых личностных качеств;
* Формирование мотивации успеха и достижений, само­реализации на основе организации занятий физической культурой и спортом.

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность социальной солидарности** как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Место предмета в учебном плане**

Для изучения данного предмета в учебном плане школы отводится 3 часа в неделю, 96 часов в год для 1 класса и 102 часа в год для 2-4 классов.

По календарно-тематическому планированию на изучение физической культуры в 2018 -2019 учебном году программа рассчитана на 103 часа.

Согласно годового графика работы МБОУ Андреевской СШ № 3 на 2018 -2019 учебный год, расписания учебных занятий МБОУ Андреевской СШ № 3 и учебного плана МБОУ Андреевской СШ № 3 программа рассчитана на 98 часов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **Количество проверочных работ** |
| **1.** | Лёгкая атлетика и подвижные игры | 27 | Входной контроль  Проверочная работа №1 |
| **2.** | Гимнастика с основами акробатики | 28 | Проверочная работа №2 |
| **3.** | Игры на свежем воздухе | 13 | Проверочная работа №3 |
| **4.** | Подвижные игры и лёгкая атлетика | 30 | Проверочная работа №4  Годовая промежуточная аттестация(тест) |
| **ВСЕГО:** | | **98** | Входной контроль, проверочные работы-4,годовая промежуточная аттестация(тест) |

**Содержание предмета**

В предложенной программе выделяются три раздела: «Основы знаний о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствова­ние».

Раздел «Основы знаний о физической культуре» вклю­чает материал, посвященный истории физической культу­ры и спорта, строению человека, личной гигиене, физиче­ским способностям человека.

Раздел «Способы физкультурной деятельности» знако­мит учеников с возможными движениями человека, а так­же содержит учебный материал, направленный на освоение основных жизненно важных умений и навыков.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» направлено на гармоничное физическое развитие школьни­ков, их всестороннюю физическую подготовленность и ук­репление здоровья.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3 класс (98 часа – 3 часа в неделю)**

Во время проведения 3-х часов уроков физической куль­туры в неделю рекомендуется использовать упражнения, направленные на развитие физических качеств и способнос­тей детей, их функциональные возможности. Большую часть времени посвящать проведению подвижных игр, в зимнее время — играм на лыжах и санках.

**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

История зарождения физической культуры на террито­рии Древней Руси. Понятие о физической подготовке и её влиянии на развитие основных физических качеств. Сведе­ния о физической нагрузке и её влиянии на частоту сердеч­ных сокращений (ЧСС). Измерение длины и массы тела, по­казателей физических качеств. Соревновательные упраж­нения и их отличие от физических упражнений. Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств.

**Способы физкультурной деятельности (в течение года)** Самостоятельные занятия. Контроль величины на­грузки по показателям ЧСС. Выполнение закаливающих процедур. Составление и выполнение комплексов упражне­ний, направленных на развитие физических качеств. Орга­низация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

**Физическое совершенствование (98часа)**

Организующие команды и приёмы:строевые упражне­ния. Движение по диагонали, повороты направо, налево в движении, перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три.

**Лёгкая атлетика ( 27 часов)**

Ходьба:с изменением длины и частоты шагов; с переша­гиванием через скамейки; в разном темпе под звуковые сиг­налы.

Бег:челночный бег 3x10 м, эстафетный бег, бег с измене­нием частоты и длины шагов, бег с преодолением препятст­вий, равномерный, медленный бег до 5 мин, бег из различ­ных исходных положений.

Прыжки:прыжки через скакалку с вращением назад, прыжки в высоту с прямого разбега, в длину способом «со­гнув ноги», прыжки с высоты до 60 см.

Метание:малого мяча в горизонтальную и вертикаль­ную цель с расстояния 5 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски:набивного мяча (1 кг) от груди, из-за головы, снизу вперёд-вверх.

**Гимнастика с основами акробатики (28 час)**

Акробатические упражнения:два-три кувырка вперёд, стойка на лопатках из упора присев, «мост» из положения лёжа на спине, перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.

Гимнастические упражнения прикладного характера:перелезание через препятствие (высота 90 см), ритмические шаги, вис согнув ноги, вис на согнутых руках, преодоление полосы препятствий, переползание по-пластунски.

**Игры на свежем воздухе (13 часов)**

**Подвижные игры и легкая атлетика(30 часа)**

На материале лёгкой атлетики: «Вызов номеров», «Третий лишний», «Линейная эстафета», «Попади в мяч», « Передал-садись ».

На материале гимнастики с основами акробатики: «Запрещённое движение», «Невод», «Не давай мяч водяще­му», «Охотники и утки», «Гонка мячей по кругу».

На материале спортивных игр: выполнение заданий с элементами спортивных игр.

Национальные игры: русская народная игра «У медведя во бору», белорусская народная игра «Ёжик и мыши».

**тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** |
|
| **1** | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. |
| **2** | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | *Пересказывать* тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. *Выполнять* повороты в движении.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **3** | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | *Понимать и раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств. *Характеризовать* показатели физического развития. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| **4** | Передвижение по диагонали. | *Осваивать* технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. *Проявлять* качество координации движений. *Осваивать* двигательные действия в подвижной игре. |
| **5** | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы. | *Выполнять* передвижение по диагонали *Осваивать* технику ходьбы в разном темпе.. |
| **6** | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | *Выполнять* ходьбу в разном тем­пе под звуковые сигналы. *Описывать* технику беговых упражнений. |
| **7** | Челночный бег 3x10 м. | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **8** | Челночный бег 3x10 м | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **9** | Бег с изменением частоты и длины шагов. | *Выполнять* прыжки через ска­калку на двух ногах, вращая её вперёд. *Осваивать* технику бега различными способами |
| **10** | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | *Осваивать* технику бега с изменением частоты и длины шагов. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| **11** | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **12** | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **13** | Равномерный медленный бег. | *Проявлять* выносливость во время бега.. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| **14** | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки |
| **15** | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| **16** | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| **17** | Прыжок в высоту с прямого рабега. | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **18** | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.  *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **19** | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.  *Проявлять* качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. |
| **20** | Броски набивного мяча  (1 кг) от груди на дальность. | *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в подвижной игре «Третий лишний». |
| **21** | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд. *Осваивать* универсальные умения контролировать ве­личину нагрузки. |
| **22** | Преодоление препятствий. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении упражнений. |
| **23** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **24** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **25** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **26** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **27** | Подвижные игры. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **28** | Правила поведения на уроках гимнастики. | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений. |
| **29** | Кувырок вперёд. | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений. |
| **30** | Кувырки вперёд. | *Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд .*Выявлять* типичные ошибкп при выполнении кувырков вперёд.  *Описывать* технику выполнения гимнастических упражнений. |
| **31** | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств | *Знать* и *применять* правила составления комплексов упражнений.  *Проявлять*качество координациипри выполнении кувырков вперёд. |
| **32** | Стойка на лопатках из упора присев. | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **33** | Стойка на лопатках из упора присев. | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **34** | «Мост» из положения лёжа | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **35** | «Мост» из положения лёжа | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **36** | Вис, согнув ноги. | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **37** | Комплекс ритмической гимнастики. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **38** | Комплекс ритмической гимнастики. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **39** | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за головой. | *Осваивать* технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
| **40** | Перелезание через пре­пятствие (высота 90см). | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу». |
| **41** | Вис на согнутых руках. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **42** | Вис на согнутых руках. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **43** | Переползание по- пластунски. | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **44** | Переползание по-пластунски. | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **45** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **46** | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **47** | Комбинация из элементов акробатики. | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| **48** | Комбинация из элементов акробатики. | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| **49** | Полоса препятствий. | *Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **50** | Полоса препятствий. | *Применять* навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **51** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **52** | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **53** | Подвижныеигры. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **54** | Подвижные игры. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **55** | Подвижные игры. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **56** | Игры на воздухе: «Снежки»; «Снеговики» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **57** | Игры на воздухе: «Царь горы»; «Меткий стрелок» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **58** | Игры на воздухе: «Гонки на санях»; «Стрельба в цель» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **59** | Игры на воздухе: «Ангелы»; «Следопыты» | *Следоват*ь указаниям учителя. Знакомиться со следами птиц и животных. |
| **60** | Игры на воздухе: «Следы на снегу: снежный человек, трактор» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Знать способы оставления следов различнывх объектов. |
| **61** | Игры на воздухе: «След в след» | *Следоват*ь указаниям учителя. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. *Проявлять* быстроту во время проведения игр. |
| **62** | Игры на воздухе: «Рисование палочкой на снегу»; «Рисование снегом» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Рисовать палочкой на снегу. «Рисовать» на стене, заборе используя метание снежков. |
| **63** | Игры на воздухе: «Замаскированные обитатели»; «Снежные скульптуры» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Воображать.Создавать* скульптуры из снега, проявляя фантазию. |
| **64** | Игры на воздухе: «Цветные льдинки»; «Снежные краски» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Красить* снег и делать цветные льдинки при помощи песочных формочек. |
| **65** | Игры на воздухе: «Ледяные фигурки» | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **66** | Футбол на снегу | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Играть в футбол. |
| **67** | Иглу (хижина из снега) | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строить* Иглу. |
| **68** | Снежная крепость | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строит*ь «Снежную крепость». |
| **69** | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров». |
| **70** | Измерение длины и массы тела,, показателей физических качеств | *Измерять длину и массу тела, п*оказатели физических качеств. *Осваивать* универсальные уме­ния в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| **71** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **72** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **73** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **74** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **75** | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **76** | Бросок мяча одной рукой от плеча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **77** | Подвижные игры. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **78** | Подвижные игры. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **79** | Смыкание приставными шагами в шеренге. | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **80** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **81** | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **82** | Прыжки с высоты. | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия. |
| **83** | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений. |
| **84** | Метание малого мяча на дальность. | *Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| **85** | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | *Осваивать* технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при бросках набивного мяча. |
| **86** | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре. |
| **87** | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. | *Иметь предсталени*е о соревновательных упражнениях.  *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности.  *Описывать* технику прыжков через скакалку. |
| **88** | Ведение баскетбольного мяча. | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **89** | Ведение баскетбольного мяча. | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **90** | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **91** | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **92** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| **93** | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| **94** | Ведение футбольного мяча. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **95** | Ведение футбольного мяча. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **96** | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| **97** | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| **98** | Бег на 30м. | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами. |
|  | Бег | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами. |
|  | Бег | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. |
|  | Бег | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. |
|  | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **Итого: 98ч** | | |

**календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **дата** | | | **Тема урока** | | | **Задачи урока** | **Характеристика**  **учебной деятельности учащихся** |
| **По плану** | | **Фактически** |
|  | | | | **Лёгкая атлетика и подвижные игры (27 часов).** | | | | |
| **1** | 03.09 | | 03.09 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | | | **1.** Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.  2. Разучить повороты направо, налево в движении.  3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Знать* и *применять* правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека. |
| **2** | 06.09 | | 06.09 | История зарождения физической культуры на территории Древней Руси. | | | 1. Рассказать об истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси.  2. Повторить повороты направо, налево в движении.  3. Повторить подвижную игру «Мышеловка». | *Пересказывать* тексты по истории возникновения физической культуры на территории Древней Руси. *Выполнять* повороты в движении.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **3** | 07.09 | | 07.09 | Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. | | | 1. Рассказать о физической подготовке и её связи **с** развитием физических качеств.  2. Разучить перестроение из колонны по одному в колонну по три.  3. Повторить подвижную игру «Пустое место». | *Понимать и раскрывать* связь физической подготовки с развитием физических качеств. *Характеризовать* показатели физического развития. *Осваивать* универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. |
| **4** | 10.09 | | 10.09 | Передвижение по диагонали. | | | 1. Повторить перестроение из колонны по одному в колонну по три.  2. Разучить передвижение по диагонали  3. Разучить подвижную игру «Передал-садись».  4. Развивать координацию движений. | *Осваивать* технику перестраивания из колонны по одному в колонну по три; передвижения по диагонали. *Проявлять* качество координации движений. *Осваивать* двигательные действия в подвижной игре. |
| **5** | 13.09 | | 13.09 | Ходьба в разном темпе под звуковые сигналы.  Входной контроль. | | | 1. Разучить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Повторить передвижение по диагонали.  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Выполнять* передвижение по диагонали *Осваивать* технику ходьбы в разном темпе.. |
| **6** | 14.09 | | 14.09 | Ходьба с изменением длины и частоты шагов. | | | 1. Повторить ходьбу в разном темпе под звуковые сигналы.  2. Разучить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.  3. Повторить бег на носках.  4. Подвижная игра «Запрещённое движение». | *Выполнять* ходьбу в разном тем­пе под звуковые сигналы. *Описывать* технику беговых упражнений. |
| **7** | 17.09 | | 17.09 | Челночный бег 3x10 м.  Входной контроль | | | 1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.   1. Повторить челночный **бег** 3x10 м. 2. Повторить подвижную игру «Мячсоседу». | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **8** | 20.09 | | 20.09 | Челночный бег 3x10 м | | | 1. Повторить ходьбу с изменением длины и частоты шагов.   1. Повторить челночный **бег** 3x10 м.   Повторить подвижную игру «Мячсоседу». | *Осваивать* технику ходьбы с изменением длины и частоты шагов. *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3х10 м. |
| **9** | 21.09 | | 21.09 | Бег с изменением частоты и длины шагов. | | | 1. Разучить бег с изменением частоты **и** длины шагов. 2. Повторить прыжки через скакалку на двух ногах, вращая её вперед. 3. Повторить подвижную игру «Невод». 4. Развивать прыгучесть. | *Выполнять* прыжки через ска­калку на двух ногах, вращая её вперёд. *Осваивать* технику бега различными способами |
| **10** | 24.09 | | 24.09 | Ходьба с перешагиванием через несколько скамеек. | | | 1. Повторить бег с изменением частоты и длины шагов. 2. Разучить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний». | *Осваивать* технику бега с изменением частоты и длины шагов. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. |
| **11** | 27.09 | | 27.09 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | | | 1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **12** | 28.09 | | 28.09 | Прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад | | | 1. Разучить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 2. Повторить ходьбу с перешагиванием через скамейки. 3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». 4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время проведения подвижных игр. *Осваивать* технику прыжков на двух ногах через скакалку. |
| **13** | 01.10 | | 01.10 | Равномерный медленный бег. | | | 1. Равномерный медленный бег. 2. Повторить прыжки на двух ногах через скакалку, вращая её назад. 3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки». 4. Воспитание выносливости. | *Проявлять* выносливость во время бега.. *Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижной игре. |
| **14** | 04.10 | | 04.10 | Комплекс упражнений с гимнастическими палками. | | | 1. Повторить бег из различных исходных положений. 2. Разучить комплекс упражнений с гим­настическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с гимнастическими палками, направленные на формирование правильной осанки |
| **15** | 05.10 | | 05.10 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | | | 1. Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки. 2. Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м. 3. Разучить подвижную Игру «Попади в мяч». | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| **16** | 08.10 | | 08.10 | Метание теннисного мяча в вертикальную цель. | | | 1.Повторить комплекс упражнений с гимнастическими палками, направленный на формирование правильной осанки.  2.Повторить метание теннисного мяча в вертикальную цель с 5 м.  3.Разучить подвижную Игру «Попади в мяч». | *Осваивать* технику метания теннисного мяча в цель. *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в цель. *Излагать* правила и условия проведения игры «Попади в мяч». |
| **17** | 11.10 | | 11.10 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | | | 1. Разучить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы. 2. Разучить прыжок в высоту с прямого разбега.   3.Повторить подвижную игру «Попади в мяч. | *Выполнять* и *составлять* комплексы упражнений с набивными мячами, направленные на развитие силы. *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **18** | 12.10 | | 12.10 | Метание теннисного мяча в горизонтальную цель. | | | 1. Разучить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.  2. Повторить прыжок в высоту с прямого разбега.  3. Повторить подвижную игру «Волк во рву». | *Выявлять* характерные ошибки при выполнении метания в горизонтальную цель.  *Осваивать* технику прыжка в высоту с прямого разбега |
| **19** | 15.10 | | 15.10 | Прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад. | | | 1. Разучить прыжки через скакалку на одной ноге, вращая её назад.  2. Повторить метание теннисного мяча в горизонтальную цель с 5 метров.  3. Подвижная игра «Вызов номеров».  4. Воспитывать внимание. | *Осваивать* технику выполнения прыжков через скакалку.  *Проявлять* качества быстроты, координации и внимания при выполнении упражнений. |
| **20** | 18.10 | | 18.10 | Броски набивного мяча  (1 кг) от груди на дальность. | | | 1. Повторить прыжки через скакалку.  2. Повторить бросок набивного мяча (1 кг) от груди на дальность.  3. Подвижная игра «Третий лишний».  4. Развивать силу. | *Проявлять* силу в бросках набивного мяча от груди. *Моделировать* технику выполне­ния игровых действий в подвижной игре «Третий лишний». |
| **21** | 19.10 | | 19.10 | Прыжки через скакалку с продвижением вперёд. | | | 1. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперед.  2. Повторить комплекс упражнений с набивными мячами, направленный на развитие силы.  3. Подвижная игра «Совушка». | *Осваивать* технику прыжков через скакалку с продвижением вперёд.*Осваивать*универсальные умения контролировать ве­личину нагрузки. |
| **22** | 22.10 | | 22.10 | Преодоление препятствий. | | | 1. Преодолеть полосу препятствий с ис­пользованием элементов лёгкой атлетики.  2. Развивать быстроту. | *Применять* полученные умения в беге и прыжках в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества быстроты и координации при выполнении упражнений. |
| **23** | 25.10 | | 25.10 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **24** | 26.10 | | 26.10 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | | | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **25** | 08.11 | | 08/11 | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | | | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **26** | 09.11 | | 09.11 | Бросок мяча одной рукой от плеча.  Проверочная работа №1 по теме «Легкая атлетика и подвижные игры» | | | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **27** | 12.11 | | 12.11 | Подвижные игры. | | | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **Гимнастика с основами акробатики (28 часов).** | | | | | | | | |
| **28** | 15.11 | 15.11 | | | Правила поведения на уроках гимнастики. | | 1. Повторить правила поведения на уроках гимнастики.  2. Повторить ходьбу на носках по перевёрнутой скамейке (ограниченная площадь опоры).  3. Повторить подвижную игру «Запрещённое движение». | *Знать* и *применять* правила поведения на уроках гимнастики.  *Описывать* технику разучиваемых упражнений. |
| **29** | 16.11 | 16.11 | | | Кувырок вперёд. | | 1. Повторить кувырок вперёд из упора присев.  2. Повторить стойку на лопатках из седа согнув ноги.  3. Разучить подвижную игру «Не давай мяч водящему» | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении кувырка вперёд и стойки на лопатках.  *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатичес­ких упражнений. |
| **30** | 19.11 | 19.11 | | | Кувырки вперёд. | | 1. Обучить выполнению 3 кувырков вперёд. 2. Повторить лазание по гимнастической стенке. 3. Повторить подвижную игру«Не давай мяч водящему». | *Совершенствовать* технику выполнения кувырков вперёд .*Выявлять* типичные ошибкп при выполнении кувырков вперёд.  *Описывать* технику выполнения гимнастических упражнений. |
| **31** | 22.11 | 22.11 | | | Правила составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств | | 1. Познакомить с правилами составления комплексов упражнений, направленных на развитие физических качеств. 2. Повторить выполнение 3 кувырков вперёд. 3. Повторить эстафету с обручами. | *Знать* и *применять* правила составления комплексов упражнений.  *Проявлять*качество координациипри выполнении кувырков вперёд. |
| **32** | 23.11 | 23.11 | | | Стойка на лопатках из упора присев. | | 1. Обучить стойке на лопатках из упора присев. 2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости. 3. Повторить подвижную игру «Совушка». | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **33** | 26.11 | 26.11 | | | Стойка на лопатках из упора присев. | | 1.Обучить стоике на лопатках из упора присев.  2.Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие гибкости.  3.Повторить подвижную игру «Совушка». | *Общаться* ц *взаимодействовал* в игровой деятельности. *Осваивать* упражнения на развитие качества гибкости. |
| **34** | 29.11 | 29.11 | | | «Мост» из положения лёжа | | 1. Повторить комплекс упражнении, направленный на развитие гибкости. 2. Обучить «мосту» из положения лёжа на спине. 3. Подвижная игра «Передай мяч». 4. Развивать гибкость. | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **35** | 30.11 | 30.11 | | | «Мост» из положения лёжа | | 1.Повторить комплекс упражнении, направленный на развитие гибкости.  2.Обучить «мосту» из положения лёжа на спине.  3.Подвижная игра «Передай мяч».  4.Развивать гибкость. | *Осваивать* технику выполнения «моста» из положения лёжа на спине. *Проявлять* качество гиб­кости при выполнении гимнастических упражнений |
| **36** | 03.12 | 03.12 | | | Вис, согнув ноги. | | 1. Разучить вис, согнув ноги.  2. Повторить «мост» из полоясения лёжа на спине.  3. Повторить подвижную игру «Охотники и утки».  4. Развивать силу. | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении «моста» из положения лёжа на спине. *Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности. |
| **37** | 06.12 | 06.12 | | | Комплекс ритмической гимнастики. | | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить вис, согнув ноги.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **38** | 07.12 | 07.12 | | | Комплекс ритмической гимнастики. | | 1. Разучить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Повторить вис, согнув ноги.  3. Подвижная игра «Запрещённое движение».  4. Развивать координацию. | *Проявлять* силу при выполнении виса, согнув ноги. *Осваивать* технику выполнения упражнений ритмической гимнастики. |
| **39** | 10.12 | 10.12 | | | Перекат назад в группи­ровке с последующей опорой руками за головой. | | 1. Повторить комплекс упражнений ритмической гимнастики.  2. Разучить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику выполнения переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении переката назад. |
| **40** | 13.12 | 13/.12 | | | Перелезание через пре­пятствие (высота 90см). | | 1. Обучить перелезанию через препятствие (высота 90 см).  2. Повторить перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Выявлять* типичные ошибки при выполнении переката назад в группировке с последующей опорой руками за головой.  *Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание игры «Гонка мячей по кругу». |
| **41** | 14.12 | 14/12 | | | Вис на согнутых руках. | | 1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).  2.Разучить вис на согнутых руках.  3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».  4. Развивать силу. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **42** | 17.12 | 17.12 | | | Вис на согнутых руках. | | 1.Повторить перелезание через препятствие (высота 90 см).  2.Разучить вис на согнутых руках.  3.Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу».  4. Развивать силу. | *Осваивать* технику виса на согнутых руках.  *Проявлять* силу при выполнении виса. |
| **43** | 20.12 | 20/12  . | | | Переползание по пластунски. | | 1. Повторить вис на согнутых руках.  2. Разучить переползание по-пластунски.  3. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **44** | 21.12 | 21/.12 | | | Переползание по пластунски. | | 1. Повторить вис на согнутых руках.  2. Разучить переползание по-пластунски.  3. Повторить подвижную игру «Передай мяч». | *Осваивать* технику переползания по-пластунски. |
| **45** | 24.12 | 24.12 | | | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по-пластунски.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **46** | 27.12 | 27/12 | | | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине. | | 1. Повторить подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.  2. Повторить переползание по-пластунски.  3. Подвижная игра «Охотники и утки». | *Выполнять* подтягивание на низкой перекладине.  *Проявлять* выносливость и силу при подтягивании. |
| **47** | 28.12 | 28/12 | | | Комбинация из элементов акробатики.пр.р. | | 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке). 2. Разучить комбинацию из элементов акробатики. 3. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| **48** | 10.01 | 10/01 | | | Комбинация из элементов акробатики. | | 1. Повторить элементы акробатики (кувырки вперёд, стойка на лопатках, «мост», перекаты в группировке).  2. Разучить комбинацию из элементов акробатики.  3. Повторить подвижную игру «Невод» | *Совершенствовать* технику элементов акробатики. *Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. *Выявлять* характерные ошибки в выполнении упражнений |
| **49** | 11.01 | 11.01 | | | Полоса препятствий. | | 1. Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Применять* навыки, полученные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **50** | 17.01 | 14.01 | | | Полоса препятствий. | | 1.Повторить комбинацию из элементов акробатики.  2. Полоса препятствий с элементами акробатики и гимнастики.  3. Повторить подвижную игру «Гонка мячей по кругу». | *Применять* навыки, получен­ные на уроках гимнастики, в преодолении полосы препятствий. *Проявлять* качества ловкости и координации при преодолении полосы препятствий. |
| **51** | 18.01 | 17.01 | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **52** | 21.01 | 18.01 | | | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине. | | 1.Повторить подтягивание из виса лежа на низкой перекладине.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Развивать силу. | *Проявлять* качество силы при выполнении подтягивания.  *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **53** | 24.01 | 21.01 | | | Подвижные игры. | | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитание выносливости. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **54** | 25.01 | 24.01 | | | Проверочная работа №2 по теме «Гимнастика с основами акробатики»  Подвижные игры. | | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **55** | 28.01 | 25.01 | | | Подвижные игры. | | 1. Подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать выносливость. | *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **Игры на свежем воздухе (13 часов)** | | | | | | | | |
| **56** | 31.01 | | 28.01 | | Игры на воздухе: «Снежки»; «Снеговики» | | 1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков в цель.  3.Катание снежных комов | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **57** | 01.02 | | 31.01 | | Игры на воздухе: «Царь горы»; «Меткий стрелок» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков в цель. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания |
| **58** | 04.02 | | 01/02 | | Игры на воздухе: «Гонки на санях»; «Стрельба в цель» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Метание снежков цель.  3. Возить товарища на санях. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Следить* за правильным дыханием.  Применять навыки метания. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. |
| **59** | 07.02 | | 04.02 | | Игры на воздухе: «Ангелы»; «Следопыты» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Исследовать на принадлежность следы на снегу. | *Следоват*ь указаниям учителя. Знакомиться со следами птиц и животных. |
| **60** | 08.02 | | 07.02 | | Игры на воздухе: «Следы на снегу: снежный человек, трактор» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Оставлять следы на снегу разными способами. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Знать способы оставления следов различнывх объектов. |
| **61** | 11.02 | | 08.02 | | Игры на воздухе: «След в след» | | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Тренировать равновесие и ширину шага. | *Следоват*ь указаниям учителя. *Общаться* и взаимодействовать в игровой деятельности. *Проявлять* быстроту во время проведения игр. |
| **62** | 14.02 | | 11.02 | | Игры на воздухе: «Рисование палочкой на снегу»; «Рисование снегом» | | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Развивать воображение.  3.Учить создавать снежные образы на вертикальной поверхности | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Рисовать палочкой на снегу. «Рисовать» на стене, заборе используя метание снежков. |
| **63** | 15.02 | | 14.02 | | Игры на воздухе: «Замаскированные обитатели»; «Снежные скульптуры» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Видеть в горке снега образы живых существ.  3.Лепить снежные скульптуры. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Воображать.Создавать*скульптуры из снега, проявляя фантазию. |
| **64** | 18.02 | | 15.02 | | Игры на воздухе: «Цветные льдинки»; «Снежные краски» | | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2. Учить технике окраски снега и льда | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Красить* снег и делать цветные льдинки при помощи песочных формочек. |
| **65** | 21.02 | | 18.02 | | Игры на воздухе: «Ледяные фигурки» | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Знакомить с техникой создания льдинок по заданной форме | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности |
| **66** | 22.02 | | 21.02 | | Футбол на снегу  Иглу (хижина из снега) | | .1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Передвигаться по снегу, ведение мяча ногами. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  Играть в футбол. |
| **67** | 25.02 | | 22.02 | | Футбол на снегу | | 1..Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.Научит делать снежные кирпичи, используя прямоугольные формы.  3.Учить конструировать Иглу из заготовленных снежных блоков. | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строить* Иглу. |
| **68** | 28.02 | | 25.02 | | Снежная крепость  Проверочная работа №3 по теме «Игры на свежем воздухе» | | 1.Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  2.строительство «Снежной крепости»  3.Катание по желанию учащихся на лыжах и санках | *Выполнять* общеразвивающие упражнения на свежем воздухе.  *Строит*ь «Снежную крепость». |
| **Подвижные игры и лёгкая атлетика (30 ч).** | | | | | | | | |
| **69** | 01.03 | | 28.02 | | | Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. | 1. Повторить технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Повторить бег с изменением направления. 3. Повторить подвижную игру «Вызов номеров». | *Знать* технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. *Излагать* правила и условия проведения игры «Вызов номеров». |
| **70** | 04.03 | | 01.03 | | | Измерение длины и массы тела, показателей физических качеств | 1. Познакомить с измерением длины и массы тела, показателей физических качеств.  2. Повторить бег в различном темпе под звуковые сигналы.  3. Подвижная игра «Волк во рву». | *Измерять длину и массу тела, п*оказатели физических качеств. *Осваивать* универсальные уме­ния в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. |
| **71** | 07.03 | | 04.03 | | | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1. Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Повторить подвижную игру «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **72** | 08.03 | | 07.03 | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **73** | 11.03 | | 11.03 | | | Бросок мяча одной рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **74** | 14.03 | | 14.03 | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **75** | 15.03 | | 15.03 | | | Передача и ловля волейбольного мяча в парах. Пров.раб. | 1.Повторить передачу мяча двумя руками от груди.  2. Подвижная игра «Передал-садись». | *Применять* передачу в игре «Передал-садись».  *Проявлять*  быстроту при выполнении передачи. |
| **76** | 18.03 | | 18.03 | | | Бросок мяча одной  рукой от плеча. | 1.Повторить бросок мяча одной рукой от плеча.  2. Подвижная игра «Перестрелка».  3. Повторить передачу и ловлю волейбольного мяча. | *Применять* бросок мяча одной рукой от плеча в игре «Перестрелка».  *Проявлять* качества быстроты и координации в игре. |
| **77** | 21.03 | | 21.03 | | | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **78** | 22. 03 | | 22.03 | | | Подвижные игры. | 1. Повторить подвижные игры по выбору учеников.  2. Воспитывать взаимопомощь. | *Общаться* и *взаимодействовать* в игровой деятельности. |
| **79** | 01.04 | | 01.04 | | | Смыкание приставными шагами в шеренге. | 1. Повторить смыкание приставными шагами в шеренге.  2. Повторить ходьбу противоходом.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны». | *Выполнять* ходьбу противоходом. *Осваивать* умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. |
| **80** | 04.04 | | 04.04 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **81** | 05.04 | | 05.04 | | | Прыжок в длину способом «согнув ноги». | 1. Обучить прыжку в длину способом «согнув ноги».  2. Разучить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений.  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Осваивать* технику прыжка в длину способом «согнув ноги». *Моделировать* комплекс упражнений на развитие координации. |
| **82** | 08.04 | | 08.04 | | | Прыжки с высоты. | 1. Повторить прыжок в длину способом «согнув ноги».  2. Обучить спрыгиванию с препятствия высотой до 60 см.  3. Повторить комплекс упражнений, направленный на развитие координации движений. | *Выявлять* типичные ошибки в прыжке в длину способом «согнув ноги». *Осваивать* технику спрыгивания с препятствия. |
| **83** | 11.04 | | 11.04 | | | Совершенствование прыжка в длину способом «согнув ноги». | 1. Повторить спрыгивание с препятствия высотой 60 см.  2. Совершенствовать прыжок в длину способом «согнув ноги».  3. Повторить подвижную игру «Передал-садись». | *Проявлять* прыгучесть при выполнении прыжков.  *Осваивать* технику прыжковых упражнений. |
| **84** | 12.04 | | 12.04 | | | Метание малого мяча на дальность. | 1. Повторить метание малого мяча на дальность.  2. Повторить метание малого мяча на заданное растояние.  3. Подвижная игра «Третий лишний». | *Выявлять* типичные ошибки в технике метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча. |
| **85** | 15.04 | | 15.04 | | | Броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. | 1. Разучить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Повторить подвижную игру «Передал-садись».  3. Развивать силу. | *Осваивать* технику бросков набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность. *Проявлять* качество силы при бросках набивного мяча. |
| **86** | 18.04 | | 18.04 | | | Броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх. | 1. Повторить броски набивного мяча (1 кг) из-за головы на дальность.  2. Разучить броски набивного мяча (1 кг) снизу вперёд-вверх.  3. Разучить подвижную игру «Линейная эстафета». | *Осваивать* технику бросков набивного мяча снизу вперёд-вверх. *Взаимодействовать* в группах в подвижной игре. |
| **87** | 19.04 | | 19.04 | | | Соревновательные упражнения и их отличие от физических упражнений. | 1. Рассказать о соревновательных упражнениях и их отличие от физических упражнений.  2. Повторить прыжки через скакалку с продвижением вперёд.  3. Повторить «Линейную эстафету». | *Иметь предсталени*е о соревновательных упражнениях.  *Применять навыки* эстафетного бега в игровой деятельности.  *Описывать* технику прыжков через скакалку. |
| **88-89** | 22.04  25.04 | | 22.04 | | | Ведение баскетбольного мяча. | 1. Обучить ведению баскетбольного мяча.  2. Равномерный бег до 4 мин.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **90-91** | 26.04  29.04 | | 25.04 | | | Ведение баскетбольного мяча. | 1. Обучить ведению баскетбольного мяча.  2. Равномерный бег до 4 мин.  3. Повторить подвижную игру «Невод». | *Осваивать* технику ведения баскетбольного мяча. *Проявлять* выносливость во время бега. |
| **92-93** | 02.05  03.05 | | 26.04 | | | Ведение баскетбольного мяча «змейкой». | 1. Повторить ведение баскетбольного мяча.  2. Обучить ведению баскетбольного мяча «змейкой».  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **94-95** | 06.05  09.05 | | 29.04 | | | Ведение баскетбольного мяча «змейкой».  Проверочная работа №4 | 1. Повторить ведение баскетбольного мяча.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Подвижная игра «Мышеловка». | *Выявлять* типичные ошибки в технике ведения баскетбольного мяча. |
| **96**  **97** | 10.05 | | 06.05 | | | Бросок баскетбольного мяча от груди двумя ру­ками. | 1. Обучить броску баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Повторить ведение баскетбольного мяча «змейкой».  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Осваивать* технику броска баскетбольного мяча от груди двумя руками. |
| **98** | 13.05 | | 13.05 | | | Ведение футбольного мяча. | 1. Повторить бросок баскетбольного мяча от груди двумя руками.  2. Обучить ведению футбольного мяча.  3. Равномерный бег до 5 мин. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **99-** | 16.05 | | 16.05 | | | Ведение футбольного мяча | 1. Повторить бросок баскетбольного мя­ча от груди двумя руками.  2. Обучить ведению футбольного мяча.  3. Равномерный бег до 5 мин. | *Осваивать* технику ведения футбольного мяча. *Проявлять* выносливость в беге. |
| **100** | 17.05 | | 17.05 | | | годовая промежуточная аттестация |  |  |
| **101** | 20.05 | | 20. 05 | | | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1. Повторить комплекс упражнений, на­правленный на развитие гибкости.  2. Повторить задания с элементами спортивных игр.  3. Подвижная игра «Передал-садись». | *Выполнять* элементы спортивных игр. |
| **102** | 23.05 | | 23.05 | | | Бег на 30м. | 1. Повторить положение «высокого старта».  2. Повторить бег на 30 м на время.  3. Повторить подвижную игру «Пингвины с мячом». | *Совершенствовать* технику бега на короткие дистанции. *Осваивать* технику бега различными способами. |
| **103** | 24.05 | | 2405 | | | Совершенствование эле­ментов спортивных игр. | 1. Повторить прыжок с поворотом на 180°.  2. Повторить челночный бег 3x10 м.  3. Повторить подвижную игру «Воробьи, вороны».  4. Развивать координацию движений. | *Проявлять* координацию и быстроту во время выполнения челночного бега 3x10 м. *Осваивать* технику прыжка с поворотом на 180°. |
|  | 103 | | 98 | | | Итого |  |  |

**Материально – техническое иучебно – методическое обеспечение предмета.**

1. Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, гимнастические маты, скамейки, шведские стенки, гимнастические снаряды, лыжи и т. д.).
2. Т.С. Лисицкая, ЛА. Новикова. Физическая культура. 3-4 класс. Учебник. — М.: АСТ, Астрель.
3. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Спортивный дневник школьни­ка. 3-4 класс. Рабочая тетрадь. — М.: АСТ, Астрель.
4. Т.С. Лисицкая, Л А. Новикова. Обучение во 3-4 классе по учебни­ку «Физическая культура». — М.: АСТ, Астрель.

**Планируемые результаты освоения курса «Физическая культура 3-4 класс» и система их оценивания**

Данная программа обеспечивает достижение необходимых личностных, метапредметных, предметных результатов освоения курса, заложенных в ФГОС НОО.

**ЛИЧНОСТНЫЕ**

***У обучающихся будут сформированы:***

уважительное отношение к физической культуре как важной части общей культуры;

* понимание значения физической культуры для укрепле­ния здоровья человека;
* понимание позитивного влияния физической культуры на развитие человека;
* уважение к достижениям российских спортсменов в ис­тории физической культуры и спорта.

***Учащиеся получат возможность для формирования:***

* понимания ценности человеческой жизни;
* познавательной мотивации к истории возникновения физической культуры;
* понимания физической культуры и здоровья как факто­ров успешной учёбы и социализации;
* самостоятельности в выполнении личной гигиены;
* понимания личной ответственности за своё поведение в командных соревнованиях, в подвижных играх (на осно­ве правил и представлений о нравственных нормах);
* способности проявлять волю во время выполнения физи­ческих упражнений, трудолюбие, упорство в развитии физических качеств;
* понимания причин успеха в физической культуре; спо­собности к самооценке;
* саморегуляции в управлении своими эмоциями в раз­личных ситуациях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ**

***Учащиеся научатся:***

* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;
* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* понимать значение физической подготовки;
* определять частоту сердечных сокращений при физиче­ской нагрузке;
* выполнять соревновательные упражнения;
* руководствоваться правилами составления комплексов уп­ражнений, направленных на развитие физических качеств;
* выполнять строевые упражнения;
* выполнять различные виды ходьбы и бега;
* выполнять прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги »;
* выполнять прыжок в высоту с прямого разбега;
* метать теннисный мяч в вертикальную и горизонталь­ную цель с 5 м на дальность;
* выполнять несколько кувырков вперёд, выполнять стой­ку на лопатках, выполнять «мост» из положения лёжа на спине;
* перелезать через гимнастическую скамейку и горку матов;
* выполнять танцевальные шаги;
* передвигаться на лыжах попеременным двухшажным ходом, выполнять спуски в основной и низкой стойке, выполнять подъём «лесенкой», «ёлочкой», выполнять торможение «плугом», выполнять повороты переступанием на месте и в движении;
* играть в подвижные игры;
* выполнять элементы спортивных игр;
* измерять длину и массу тела, показатели физических качеств.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* рассказывать о первых соревнованиях на территории Древней Руси;
* определять влияние физической подготовки на развитие физических качеств;
* соотносить свои результаты с показателями физической нагрузки;
* понимать влияние закаливания на организм человека;
* самостоятельно составлять и выполнять комплексы уп­ражнений, направленных на развитие определённых фи­зических качеств;
* выполнять комбинации из элементов акробатики;
* организовывать и играть в подвижные игры во время прогулок.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ**

**Регулятивные**

***Учащиеся научатся:***

*•* руководствоваться правилами поведения на уроках фи­зической культуры;

* продумывать и устанавливать последовательность уп­ражнений в комплексах утренней гимнастики, по про­филактике нарушений осанки, физкультминуток, руко­водствуясь правилами;
* объяснять, какие технические приёмы были использова­ны при выполнении задания;
* самостоятельно выполнять заданные комплексы упраж­нений, направленные на развитие физических качеств;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* анализировать и оценивать результаты, находить воз­можности и способы их улучшения (под руководством учителя);
* участвовать в подвижных играх, руководствуясь прави­лами.

***Учащиеся получат возможность научиться:***

* ставить собственные цели и задачи по развитию физиче­ских качеств;

• планировать, контролировать и оценивать учебные дей­ствия в соответствии с поставленной задачей и условия­  
ми её реализации;

* осмысленно выбирать способы и приёмы действий при выполнении физических упражнений и в спортивных играх;
* соотносить свои результаты с показателями физической

нагрузки;

* определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* самостоятельно организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
* выделять эстетические характеристики в движениях че­ловека, оценивать красоту телосложения и осанки;
* организовывать подвижные игры во время прогулок.

**Познавательные**

***Учащиеся научатся:***

* осуществлять поиск необходимой информации, исполь­зуя различные справочные материалы;
* свободно ориентироваться в книге, используя информа­цию форзацев, оглавления, справочного бюро;
* различать виды физических упражнений, виды спорта;
* сравнивать, группировать, классифицировать виды спор­та летних и зимних Олимпийских игр;
* устанавливать зависимость частоты сердечных сокраще­ний от физической нагрузки;
* устанавливать взаимосвязь между занятиями физиче­ской культурой и воспитанием характера человека. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* находить нужную информацию, используя словарь учеб­ника, дополнительную познавательную литературу спра­вочного характера;
* устанавливать и объяснять связь между физической культурой и здоровьем человека, развитием человека;
* сравнивать, классифицировать виды ходьбы и бега, ви­ды спорта;
* соотносить физические упражнения с развитием опреде­лённых физических качеств и группировать их;
* устанавливать связь между изменениями в сердечной, дыхательной, мышечной системах организма и физиче­ской нагрузкой.

**Коммуникативные**

***Учащиеся научатся:***

* рассказывать об истории зарождения физической куль­туры на территории Древней Руси;
* выражать собственное эмоциональное отношение к раз­ным видам спорта;
* задавать вопросы уточняющего характера по выполне­нию физических упражнений;
* понимать действия партнёра в игровой ситуации. *Учащиеся получат возможность научиться:*
* участвовать в беседе и рассказывать о первых соревнова­ниях на территории Древней Руси, о достижениях рос­сийских спортсменов на Олимпийских играх;
* высказывать собственное мнение о значении физической культуры для здоровья человека, для личного здоровья;
* задавать вопросы уточняющего характера по организа­ции игр;
* координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
* договариваться и приходить к общему решению;
* дополнять или отрицать суждение, приводить примеры.

***Ocнoвныe тpeбoвaния к yчaщимcя***

**Имeть пpeдcтaвлeниe:** oб иcтopии вoзникнoвeния и paзвития физичecкoй кyльтypы;

o cпopтивныx дocтижeнияx oлимпийcкиx чeмпиoнoв;

o пoдгoтoвкe мecт для caмocтoятeльныx зaнятий физичecкими yпpaжнeниями;

o cпocoбax peгyлиpoвaния физичecкoй нaгpyзки.

**Умeть:** пpыгaть в длинy и выcoтy разными cпocoбaми;

пpыгaть чepeз кopoткyю cкaкaлкy;

мeтaть мaлый мяч нa дaльнocть и в цeль; лaзaть пo кaнaтy в тpи пpиeмa c пoмoщью нoг; пoдтягивaтьcя нa пepeклaдинe;

выпoлнять aкpoбaтичecкyю кoмбинaцию: упор пpиceв, кyвыpoк впepeд, перекaт нaзaд в cтoйкy нa лoпaткax, пеpeкaт впepeд в yпop пpиceв и пpыжoк ввepx пpoгнyвшиcь;

caмocтoятeльнo выпoлнять yтpeннюю гимнacтикy и зaкaливaющиe пpоцeдypы, a тaкжe yпpaжнeния нa ocaнкy;

выпoлнять тexничecки пpaвильнo вce yпpaжнeния и минимaльныe тpeбoвaния к двигaтeльнoй пoдгoтoвлeннocти.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

**1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы, тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| За ответ, в котором уч-ся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки. | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | За непонимание и незнание материала программы. |

**2. Техника владения двигательными умениями и навыками.**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Уч-ся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Уч-ся умеет:  - самостоятельно организовать место занятий;  - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;  - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | Учащийся:  - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;  -допускает незначительные ошибки в подборе средств;  - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |

**4. Уровень физической подготовленности учащихся.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка 5 | Оценка 4 | Оценка 3 | Оценка 2 |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос-ти и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленнос-ти и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

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

В основе оценивания лежат:

- теоретические знания понятий, техники выполнения, правил по предмету;

- приобретенные двигательные умения и навыки;

- творческий подход к выполнению заданий.

**Ошибки:**

- нарушение инструкции выполнения упражнений;

- нарушение техники выполнения упражнений;

- низкий результат спортивного норматива в соответствии с физиологическими способностями обучающегося;

- отсутствие спортивной формы.

**Недочеты:**

- незначительное нарушение спортивной формы одежды, влияющее на функциональность движений;

-незначительное изменение техники выполнения упражнения, исходя из индивидуальных особенностей обучающегося;

- незначительное нарушение дисциплины при выполнении упражнения.

**Сводная таблица нормативных оценок уровня физической подготовленности учащихся I—IV классов.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Воз­раст | Мальчики | | | Девочки | | |
|  | Уровень подготовленности | | | | | |
|  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Бег 1000 м (мин, с) | | | | | | |
| 8 | 5,36 и ниже | 5,37-8,30 | 8,31 и выше | 5,50 и ниже | 5,51-8,50 | 8,51 и выше |
| 9 | 5,16 и ниже | 5,17-8,15 | 8,16 и выше | 5,40 и ниже | 5,41-8,40 | 8,41 и выше |
| 10 | 5,00 и ниже | 5,01-8,00 | 8,01 и выше | 5,30 и ниже | 5,31-8,30 | 8,31 и выше |
| Челночный бег 3x10 м | | | | | | |
| 6 | 10,2 и ниже | 11,2-10,8 | 11,8 и выше | 10,8 и ниже | 11,6-11,0 | 12,1 и выше |
| 7 | 9,9 и ниже | 10,8-10,3 | 11,2 и выше | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и выше |
| 8 | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше | 9,7 и ниже | 10,7-10,1 | 11,2 и выше |
| 9 | 8,8 и ниже | 9,9-9,3 | 10,2 и выше | 9,3 и ниже | 10,3-9,7 | 10,8 и выше |
| 10 | 8,6 и ниже | 9,5-9,0 | 9,9 и выше | 9,1 и ниже | 10,0-9,5 | 10,4 и выше |
| Подтягивания (кол-во раз) Вис (с) | | | | | | |
| 6 | 3 и выше | 2 | 1 и ниже | 10 и выше | 4-9 | 3 и ниже |
| 7 | 4 и выше | 2-3 | 1 и ниже | 12 и выше | 5-11 | 4 и ниже |
| 8 | 5 и выше | 3-4 | 2 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |
| 9 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 10 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Подъём туловища за 30 с (кол-во раз) | | | | | | |
| 6 | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже | 16 и выше | 8-15 | 7 и ниже |
| 7 | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 8 | 19 и выше | 10-18 | 9 и ниже | 17 и выше | 9-16 | 8 и ниже |
| 9 | 20 и выше | 10-19 | 9 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| 10 | 21 и выше | 11-20 | 10 и ниже | 18 и выше | 9-17 | 8 и ниже |
| Наклон вперёд из седа ноги врозь (см) | | | | | | |
| 6 | 6 и выше | 3-5 | 2 и ниже | 11 и выше | 6-10 | 5 и ниже |
| 7 | 7 и выше | 4-6 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 8 | 8 и выше | 4-7 | 3 и ниже | 12 и выше | 6-11 | 5 и ниже |
| 9 | 9 и выше | 5-8 | 4 и ниже | 13 и выше | 7-12 | 6 и ниже |
| 10 | 10 и выше | 5-9 | 4 и ниже | 14 и выше | 7-13 | 6 и ниже |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Согласовано  Протокол заседания Методического совета  МБОУ Андреевская СШ №3  от 24.08.2018г №1  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /Геращенко Е.Н./ |  | Согласовано  Заместителем директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_/Геращенко Е.Н./  24.08.2018г. |