

Аннотация к рабочей программе

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Учебный предмет | ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА | |
| Класс, работающий  по данной программе | 3 а, 3 б, 3 в | |
| Учителя, работающие  по данной программе | Фёдорова Е.И., Локтев А.В., Куприянова Н.П. | |
| Нормативные документы,  лежащие в основе данной программы | Программы для общеобразовательных учреждений по ФГОС. Лях В.И., Зданевич А.А.  Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов М.: «Просвещение» 2016 г. «Физическая культура» 1-4 классы.  Рабочая программа по учебнику В.И. Ляха. В.: «Учитель» 2016 г | |
| Количество часов за год | 102 | |
| Учебник | Учебник, В.И. Лях Физическая культура 1- 4 классы М.: «Просвещение» 2014, 2017 г | |
| Разделы Программы с указанием количества часов | **Базовая часть** | **78** |
| Основы знаний по физической культуре | В процессе урока |
| Подвижные игры | 18 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| Легкоатлетические упражнения | 21 |
| Кроссовая подготовка | 24 |
| **Вариативная часть:** | **24** |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |
| Обязательные работы  (с указанием вида работы  и их количества) | Основы знаний о физической культуре- в процессе уроков  Практических занятий по физической культуре - 102 | |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Примерной образовательной программы, Комплексной программы физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1—4 классы : учебники для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2015,2017г. , Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М.: «Учитель», 2016г.

**Общая характеристика учебного предмета**

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Цели изучения курса:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компетенции** | | |
| Общеучебные | Обеспечение высокого качества образования, позволяющего достигнуть высоких образовательных результатов, соответствующих современным социально-экономическим требованиям; | |
| Индивидуальная и личностно-ориентированная направленность обучения, обеспечивающая успешную социализацию выпускника школы в обществе. | |
| Предметно-ориентированные | Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. | |
| **Компоненты** | | |
| Школьные | | * Обеспечение уровневой дифференциации и индивидуального подхода к обучению |
| * Обучение основам базовых видов двигательных действий; * Развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости); * Формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физических упражнений на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; * Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля; * Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах * Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время; * Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; * Воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности * Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира, отделения, капитана команды, судьи; * Содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции. |

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих образовательных задач:

-формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;

-развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;

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

-содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;

-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;

-обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно плану образовательных учреждений РФ всего на изучение физической культуры в начальной школе выделяется 405 часов, из них в 1 классе 99 ч (3 часа в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классе 102 ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Контроль знаний, умений и достижений учащихся в деле физического самосовершенствования в течение учебного года проводится в форме тестовых заданий теоретического и практического характера, фронтального учета, сдачи контрольных нормативов с учетом состояния здоровья, взаимоконтроля, общего и индивидуального контроля, выборочной проверки учащихся учителем путём наблюдения за их работой на уроке. В процессе занятий отслеживается динамика результатов тестирования, которая учитывается и является приоритетной при выставлении оценки по предмету.

Курс строится из обучения базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры – волейбол, баскетбол, кроссовая подготовка), развития двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и скоростно – силовых качеств, формирования основных двигательных навыков. Углубляются знания о личной гигиене и самоконтроле при самостоятельных занятиях физическими упражнениями, о благотворном влиянии занятий физическими упражнениями на здоровье человека. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, их истории, об олимпийских играх, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой медицинской помощи при травмах.

В ходе изучения курса обучающиеся развивают такие физические качества, как сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация, гибкость и скоростно-силовые качества, приобретают умения ориентироваться в пространстве, быстроте перестроения двигательных действий, быстроте и точности двигательных реакций, согласованных движений, ритму, равновесию. Решаются воспитательные задачи, такие как выработка привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, трудолюбие, умение работать в коллективе и учитывать интересы команды, справляться со своими эмоциями. Укрепляются волевые качества, смелость и решительность.

Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. В связи с изменяющимися климатическими условиями курс "Лыжной подготовки" заменён курсом "Подвижные игры с элементами спортигр", а так же кроссовой подготовкой в разделе «лёгкая атлетика».

**Результаты изучения учебного предмета**.

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: - проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; -проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; -оказание помощи своим сверстникам и уважение к ним, формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой и физическому самосовершенствованию. Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: -обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий и способы их исправления; -общение и взаимодействие со сверстниками; -обеспечение защиты и сохранности природы во время спортивных мероприятий, турпоходов и др.; -занятия физическими упражнениями с учетом требований безопасности.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» являются: -организация отдыха и досуга средствами физической культуры; -изложение фактов истории физической культуры; -измерение показателей физического развития (рост, вес, масса тела); -бережное обращение с оборудованием и инвентарем.

Структура курса Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания Физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

**2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления.

**Базовая часть:**

Содержание 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.

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. История развития физической культуры в России в ХУПХ1Х вв. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. Основные физические качества: сила, быстрота, равновесие. Подвижные и спортивные игры: волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Режим дня и личная гигиена. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах. венных водоемах. Способы физкультурной деятельности. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Измерение длины и массы тела. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. Физическое совершенствование.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге; повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два!»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади): седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев: мост из положения на спине; акробатические комбинации; прыжки со скакалкой. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по- пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади ,зависом одной и двумя ногами(с помощью); передвижения и повороты на гимнастической скамейке; запрыгивание на гимнастического козла- прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед.

Легкая атлетика. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее; в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги; в высоту с разбега способом «перешагивание». Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену. Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.

Подвижные игры. На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки». Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салкидогонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты». «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам». «Точно в мишень», «Третий лишний»; «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит». «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

Кроссовая подготовка. Бег в равномерном темпе на средние и длинные дистанции. Бег в переменном темпе на средние и длинные дистанции. Преодоление препятствий. Приёмы самоконтроля по самочувствию и внешним признакам. Преодоление дистанции в различном темпе с переходом на шаг.

«Спортивные игры»:

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта», «Брось – поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки» «Четыре мяча», «Мяч ловцу», «Коршуны и наседка», «Четыре паса» «Перестрелка»; игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини -баскетбол»).

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед вверх; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**Общеразвивающие физические упражнения по базовым видам и внутри разделов**.

На материале гимнастики с основами акробатики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» со скакалкой: высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий: передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одн их звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево).

На материале легкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений ; прыжки на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки.

Самоценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельность: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.

**Вариативная часть:** подвижные игры, элементы спортивных игр Освоение игр и игровых упражнений на развитие пространственного и интеллектуального мышления, воспитание физических качеств и приобщение к русской истории, культуре и быту. Освоение общеразвивающих упражнений без предметов (с предметами). Русские народные игры.

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на начальном уровне обучения. Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Индивидуальный подход, означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных. Основная задача учителя на уроке состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры данный подход реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

Основные физические упражнения для детей с нарушением состояния здоровья: передвижения: ходьба, бег, подскоки; общеразвивающие упражнения: без предметов; с предметами (обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвету, весу, твердости, размеру, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др.); на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, низкая перекладина и т.д.); упражнения на формирование навыка правильной осанки; для укрепления сводов стопы; для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей); на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем; на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.); на развитие точности движений и дифференцировки усилий; лазанье и перелазание (преодоление различных препятствий); на физическое расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер; специальные упражнения по обучению приемам пространственной ориентировки на основе использования и развития анализаторов; упражнения для развития мелкой моторики рук; для зрительного тренинга.

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Описание материально-технической базы**

Дополнительная литература:

1.Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях. А. А 3даневич- М.: Просвещение, 2016. 2.Лях, В. И. Мой друг-физкультура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2017. 3.Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб.-М. : Просвещение, 2016. - 231 с. - (Стандарты второго поколения). 4.Ковалъко, В. И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы / В. И. Ковалько. – М. : Вако, 2014.

Учебно-практическое оборудование:

1.Стенка гимнастическая

2.Скамейка гимнастическая жесткая.

3.Мячи: мяч малый, баскетбольные, волейбольные.

4.Скакалка детская (1 комплект для групповой работы).

5.Мат гимнастический (1 комплект для групповой работы).

**Характеристика цифровой оценки (отметки).**

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

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

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

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

В 1-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, лазании.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. При оценивании учащегося предпочтительной является оценка за положительную динамику изменения результатов, отражающую целеустремлённость учащегося в самосовершенствовании, поощряется оценкой «4» или «5» в зависимости от индивидуальности учащегося и конкретных обстоятельств.

3. СТРУКТУРА

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

для 3-го класса

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | **1 четв** | | **2 четв** | | | **3 четв** | | | **4 четв** | | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе уроков | | | | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 12 |  |  | | |  | | |  | | 9 |
| 3 | Кроссовая подготовка | 21 |  | |  | 9 |  |  | |  |  | 12 |  |
| 4 | Подвижные игры | 18 |  | 12 | 3 |  | |  | 3 |  |  | | |
| 5 | Подвижные игры на основе спортивных (баскетбол, волейбол) | 24 |  | |  | | 12 |  | | 8 | 4 |  | |
| 6 | Гимнастика | 18 |  | |  | | | 18 |  | |  | | |
|  | Всего часов: | 102 | 24 | | 24 | | | 29 | | | 25 | | |

**4. ПЕРЕЧЕНЬ ПРОВЕРОЧНЫХ РАБОТ И ИСПЫТАНИЙ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тест, упражнение испытания** | **№ урока** | **№ урока** | **№ урока** | **№ урока** |
| **1 четв** | **2 четв** | **3 четв** | **4 четв** |
| Спринтерский бег 30 м. | 4 |  |  | 86 |
| Метание в цель. | 10 |  |  | 95 |
| История зарождения Олимпийских Игр , строение тела, режим дня, осанка (теория). | текущий | | | |
| Челночный бег 3х10м. | 6 | 40 |  | 84 |
| Прыжок в длину с места. | 8 | 27 |  | 80, 97 |
| Метание на дальность. | 11 |  |  | 100 |
| Прыжок в длину с разбега. |  |  | 98 |  |
| Бег 1 км | 12 | 31 |  | 87 |
| 6-ти минутный бег |  | 36 |  | 93 |
| Подтягивания в висе –м,  в висе лёжа - д | 18 | 42 | 68 | 88 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | 19 | 43 | 69 | 89 |
| Пресс за 30 сек | 22 | 44 | 70 | 90 |
| Наклон вперед из положения стоя |  |  | 50 |  |
| Лазание по канату. |  |  | 63 |  |
| Акробатическая комбинация из изученных элементов. |  |  | 57 |  |
| Кувырок вперёд. |  |  | 54 |  |
| Прыжки ч/з скакалку за 1мин. |  | 38 |  |  |
| Прохождение гимнастической полосы препятствий. |  |  | 66 |  |
| Контроль ведения тетрадей | 16  (выполнение д/з) | 34 (режим дня) | 75 (осанка) | 99 (сочинение) |
| История зарождения Олимпийских Игр , строение тела, режим дня, осанка (теория). | текущий | | | |
| Теоретические работы для освобожденных от занятий физической культурой. | Текущий | | | |

**5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Номер по теме | Содержание урока | Тип/форма урока | Планируемые результаты обучения | |  |
| Универсальные учебные действия | Предметные знания | Виды и формы  контроля |
| 1. 1/1 | Инструктаж по ТБ на уроках "Лёгкая атлетика". Ходьба и бег. | 1 | Вводный. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | Вводный | 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 материала | Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ | Текущий |
|  | Бег с ускорением 30 м. Высокий старт. | 2 | Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры. история возникновения | Изучение нового материала | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Научатся: - самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; - технически правильно отталкиваться | Текущий |
|  | Бег с ускорением 20м,30м. | 3 | Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 20 м, 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Работа по оформлению тетрадей для контроля выполнения домашних заданий, учёта результатов тестирования и уровня физической подготовки. | Коррек ция знаний и умений | 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  легкоатлетические упражнения;  — технически  правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием.  - вести тетрадь самонаблюдений и учета выполнения домашних заданий. | Текущий |
|  | Строевые упражнения. Бег с ускорением 30м. | 4 | Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятие: «Эстафета», «старт», «финиш». | Проверка  и коррекция знаний и умений | 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 | Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; — разминаться,  применяя специальные беговые упражнения | Контроль развития качеств:  Быстроты  (30м) |
|  | Низкий старт с последующим ускорением. | 5 | Комплексный. Бег 30 м. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. | Комбини-рованный |  |  | Текущий |
|  | Челночный бег 3х10м. | 6 | Комплексный. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Челночный бег 3х10 м. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Проверка и  коррекция  знаний  и умений | Что такое челночный бег? Корректировка техники  бега. Каковы организационные  приемы прыжков?  Цели: учить правильной технике бега  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 | Научатся:  - выполнять  легкоатлетические упражнения;  — технически  правильно держать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием | Контроль развития качеств:  Координации  (челночный бег 3х10м) |
|  | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 7 | Комплексный. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Изучение нового материала | Цели: учить выполнять легкоатлетические упражнения - прыжки  вверх и в длину  с места, соблюдая  правила безопасности во время приземления  Познавательные: используют общие приемы решения  поставленных задач.  Регулятивные: планируют свои действия в соответствии  с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно  воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные: используют речь для регуляции  своего действия.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - выполнять  легкоатлетичес  кие упражнения;  - технике движения рук и ног в прыжках  вверх и в длину, в длину с места,  соблюдать правила взаимодействия с игроками | Текущий |
|  | Прыжки. Прыжок в длину с места. | 8 | Комплексный. Прыжок в длину с места и с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные: оценивают правильность выполнения  действия; вносят необходимые коррективы в действие  после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают  оценку учителя.  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;  умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-  ми и взрослыми | Научатся:  - характеризовать роль и значение уроков  физической  культуры для  укрепления здоровья;  - выполнять  упражнение  по образцу учи-  теля и показу  лучших учеников | Контроль  двигатель-  ных  качеств  (прыжок  в длину  с места) |
|  | Метание мяча в цель и на дальность. | 9 | Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с  4-5 м. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. | Изучение нового материала | 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:  понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  легкоатлетические упражнения (метание с  трех шагов);  - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании, выполнять положение «натянутого лука» | Текущий |
|  | Метание мяча в цель и на дальность. | 10 | Комплексный. Метание малого мяча с места в цель и на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль и коррекция знаний и умений | 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:  понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  легкоатлетические упражнения (метание с  трех шагов);  - выполнять правильное движение рукой для замаха в метании,  Демонстрируют степень овладения техникой метания в цель | Контроль двигательных качеств: ловкости и координации движений (метание в цель) |
|  | Метание на дальность. Многоскоки. | 11 | Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Многоскоки. Метание набивного мяча. Игра «Снайперы» Развитие скоростно-силовых и силовых качеств. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач.  Регулятивные:  оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  Коммуникативные:  используют речь для регуляции своего действия.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  легкоатлетические упражнения в метании  и броске мяча;  - соблюдать правила взаимодействия  с игроками | Контроль  двигатель-  ных  качеств: Метание на дальность. |
|  | Длительный бег до 4 мин. | 12 | Учетный. Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости и силы. Выявление работающих групп мышц. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и усталостью  Регулятивные: оценивают свои способности терпеть и преодолевать усталость, регулируют свою скорость бега  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  Беговые легкоатлетические упражнения в - соблюдать правила взаимодействия  с и регулировать скорость, следить за дыханием, преодолевать усталость | Контроль  двигатель-  ных  качеств: выносливости (бег 1 км) |
|  | Инструктаж по Т/Б при занятиях с мячом.  Подвижные игры с мячом | 1 | Комплексный. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Изучение нового материала | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся :  Постановке рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами.  будут совершен ствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом  Научатся:  Играть, соблюдая правила, согласованным действиям в команде  В игровой ситуации ловить и передавать мяч, бегать и перемещаться с большой скоростью, не сталкиваясь друг с другом, реагировать на меняющуюся обстановку, метать и прыгать согласно правилам, развивать координацию движений  Научатся:  Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  вести мяч на месте и в движении шагом и бегом и точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)  Способам бросков мяча одной рукой. Будут совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | Текущий |
|  | Подвижные игры. | 2 | Комплексный. ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно –силовых и силовых способностей | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Подвижные игры. | 3 | Совершенствования. ОРУ. .Игры: «Пустое место»., «белые медведи», «Защита городов». Эстафеты. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно -силовых и силовых способностей. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Развитие скоростно-силовых способностей. | 4 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно -силовых и силовых способностей. Проверка тетрадей с домашними заданиями. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль  выполнения домашних заданий-проверка тетрадей |
|  | Игры-эстафеты с предметами. | 5 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Развитие скоростно -силовых и силовых способностей. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Подвижные игры. | 6 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Пустое место»., «белые медведи».Эстафеты. Подтягивания в висе-м и подтягивания в висе лёжа –д. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа Развитие скоростно –силовых и силовых способностей. Упражнения на пресс. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль  двигатель-  ных  качеств: силы (подтягивание ) |
|  | Подвижные игры. | 7 | Комплексный. ОРУ. Игры: «Космонавты»., «белые медведи».Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей и силы. Тест сгибание и разгибание рук в упоре лежа Упражнения на пресс. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль  двигатель-  ных  качеств: силы (Сгибание и разгибание рук в упоре лежа ) |
|  | Подвижные игры с мячом. | 8 | Совершенствования. ОРУ. .Игры:«Перестрелка»., «четыре мяча». Эстафеты. Развитие скоростно -силовых способностей и силовых качеств. Упражнения на пресс. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Ловля и броски мяча. | 9 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. Упражнения на пресс. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Ловля и броски мяча. | 10 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных и силовых способностей. Тест на пресс за 30 сек. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль  двигатель-  ных  качеств: силы (Пресс за 30 сек ) |
|  | Броски мяча из-за головы и ловля в парах. | 11 | Комплексный. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Броски мяча из-за головы и ловля в парах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Броски мяча от груди и ловля в парах. | 12 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Подвижные игры с мячом. | 13 | Комплексный. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Прыжки в длину с места. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Эстафеты с мячом. | 14 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Эстафеты с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Прыжки в длину с места. Развитие координационных способностей. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Эстафеты с мячом. | 15 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Эстафеты с мячом. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. Прыжки в длину с места. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (скоростно-силовых) Прыжок в длину с места |
|  | Равномерный бег 3 мин. | 1 | Бег в равномерном темпе (3 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и усталостью  Регулятивные: оценивают свои способности терпеть и преодолевать усталость, регулируют свою скорость бега  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  Беговые легкоатлетические упражнения в - соблюдать правила взаимодействия  с и регулировать скорость, следить за дыханием,  преодолевать препятствия, следить за своим самочувствием, распределять свои силы на дистанции, преодолевать чувство усталости.  Узнают, как правильно распределить время труда, приёма пищи, отдыха и сна | Текущий |
|  | Равномерный бег 3 мин. | 2 | Бег в равномерном темпе (3,5 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Равномерный бег 4 мин. | 3 | Бег в равномерном темпе (4 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Проверка  коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Равномерный бег 4 мин. | 4 | Бег в равномерном темпе 1000 м (5 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (выносливости) бег 1 км |
|  | Бег с изменением темпа. | 5 | Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. Прыжки через скакалку. Режим дня: как правильно распределить время труда, приёма пищи, отдыха и сна. | Изучение нового материала | Текущий |
|  | Бег с изменением темпа. | 6 | Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. Прыжки через скакалку | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Бег с изменением темпа. | 7 | Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. Проверка ведения тетрадей с д/з. Прыжки через скакалку. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль  выполнения домашних заданий-проверка тетрадей. Режим дня. |
|  | Шестиминутный бег | 8 | Длительный бег 6 минут. Самоконтроль по самочувствию и по ЧСС. Игры «Невод», «Защита городов» Прыжки через скакалку | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Равномерный бег. | 9 | Длительный бег 6 минут. Самоконтроль по самочувствию и по ЧСС. Игры «Невод», Прыжки через скакалку, «Защита городов» | Контроль и проверка  коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (выносливости) бег 6 минут |
|  | Ловля и передача мяча на месте. | 1 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. Прыжки через скакалку | Изучение нового материала | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся :  Постановке рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами.  будут совершен ствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом  Научатся:  Играть, соблюдая правила, согласованным действиям в команде  В игровой ситуации ловить и передавать мяч, бегать и перемещаться с большой скоростью, не сталкиваясь друг с другом, реагировать на меняющуюся обстановку, метать и прыгать согласно правилам, развивать координацию движений  Научатся:  Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  вести мяч на месте и в движении шагом и бегом и точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)  Способам бросков мяча одной рукой. Будут совершенствовать координационные  способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | Текущий |
|  | Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в щит(кольцо). | 2 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. Тест - прыжки через скакалку за 1 минуту | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (ловкость) Скакалка за 1 мин |
|  | Ловля и передача мяча на месте. Броски мяча в щит (кольцо). | 3 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.Упражнения на пресс.Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Развитие координационных способностей. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Ведение мяча на месте. | 4 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей и силы. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Челночный бег 3х10м | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (Координации) челночный бег 3х10м |
|  | Ведение мяча на месте. | 5 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом..Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал садись». Упражнения на пресс.Развитие координационных способностей и силы. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Броски и ловля мяча в движении. | 6 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу» Упражнения на пресс. Развитие координационных способностей и силы. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) подтягивания в висе |
|  | Броски и ловля мяча в движении. | 7 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей и силы. Подтягивания и сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
|  | Броски и ловля мяча в движении в парах. | 8 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) пресс за 30 сек |
|  | Ведение мяча в движении. | 9 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Ведение мяча в движении. | 10 | Совершенствования. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах.  Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом.. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Гонка мячей по кругу.». Развитие координационных способностей. Упражнения на гибкость. Складка. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Эстафеты с мячом. | 11 | Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо. Подвижные игры «Пять передач», «Мяч капитану». Учебная игра в мини-баскетбол. Упражнения на гибкость. Складка. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Ловля и передача мяча на месте. | 12 | Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо. Подвижные игры «Пять передач», «Мяч капитану». Учебная игра в мини-баскетбол. Упражнения на гибкость. Складка. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Инструктаж по Т/Б на уроках «Гимнастики»  Стойки. Группировка. | 1 | Изучение нового материала. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. Упражнения на гибкость. Складка. | Изучение нового материала | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  как правильно  выполнять гимнастически  е упражнения, выполнять перекаты и группировку.  Развивать силовые  способности, учить  контролироват ь физическое состояние при выполнении упражнений, выполнять кувырок вперёд, строевые упражнения, мостик из положения лёжа | Текущий |
|  | Перекаты в группировке. | 2 | Комбинированный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Тест на гибкость. Наклон вперёд из положения стоя. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (Гибкости) наклон вперёд из положения стоя. |
|  | Перекаты в группировке из и. п.- упор присев. | 3 | Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Длинная скакалка. | Коррекция  знаний  и умений | Текущий |
|  | Кувырок вперёд. | 4 | Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Длинная скакалка. | Изучение нового материала | Научатся:  выполнять кувырок вперёд, строевые упражнения, мостик из положения лёжа | Текущий |
|  | Кувырок вперёд. | 5 | Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: «Что изменилось» Развитие координационных способностей. Длинная скакалка. | Коррекция  знаний  и умений | Научатся:  как правильно  выполнять гимнастически  е упражнения, выполнять перекаты и группировку.  Развивать силовые  способности,  выполнять кувырок вперёд, строевые упражнения, мостик из положения лёжа | Текущий |
|  | Стойка на лопатках. | 6 | Совершенствования. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. Длинная скакалка. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Научатся выполнять стойку на лопатках | Контроль техники кувырока вперед |
|  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. | 7 | Учетный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  как правильно  выполнять гимнастически  е упражнения, выполнять перекаты и группировку.  Развивать силовые  способности, учить  контролироват ь физическое состояние при выполнении упражнений, выполнять кувырок вперёд, строевые упражнения, мостик из положения лёжа, выполнять связку изученных акробатических элементов,  Научатся выполнять связку изученных акробатических элементов | Контроль техники стойки на лопатках |
|  | Акробатическая комбинация из разученных элементов. | 8 | Учетный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Слитно. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. |  | Текущий |
|  | Совершенствование акробатической комбинации. | 9 | Учетный. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», Н а первый второй рассчитайся. Комбинация из разученных элементов. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ.  Игра: « Что изменилось» Развитие координационных способностей. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль выполнения акробатической комбинации |
|  | Висы. Разновидности висов. | 10 | Комплексный. Построение в две шеренги. Перестроение  из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Изучение нового материала | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся выполнять различные висы | Текущий |
|  | Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке. | 11 | Изучение нового материала. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по скамейке и бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра « Лазание по канату в три приёма. Посадка картофеля» Развитие координационных способностей. | Изучение нового материала | Научатся выполнять упражнения в равновесии, координировать свои движения | Текущий |
|  | Лазание по канату в три приема. | 12 | Комплексный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. Игра « Посадка картофеля» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса |  | Научатся лазанию по канату в три приёма | Текущий |
|  | Опорный прыжок в стойку на коленях. | 13 | Изучение нового материала. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок в стойку на коленях на гимнастического козла. Игра « Посадка картофеля» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса |  | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся выполнять разбег, отталкивание от мостика, опорные прыжки в стойку на коленях, лазать по канату в три приёма | Текущий |
|  | Опорный прыжок в стойку на коленях. | 14 | Изучение нового материала. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).Лазание по канату в три приёма. Опорный прыжок в стойку на коленях на гимнастического козла. Игра « Посадка картофеля» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса |  | Текущий |
|  | Лазание по канату в три приёма. | 15 | Комплексный. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату в три приёма. Игра « Посадка картофеля» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль развития качества силы и ловкости –лазание по канату |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 16 | Изучение способов преодоления препятствий гимнастической полосы, состоящей из скамеек, каната, бревна, гимнастического козла, дорожки для ползания по пластунски и т.д. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Комбинированный | Познакомятся со способами преодоления полосы препятствий, сотоящей из преодоления препятствий, последовательного выполнения гимнстических упражнений в лазании, перелезании, прыжков, упражнений в равновесии и силовых упражнений. | Текущий |
|  | Гимнастическая полоса препятствий. | 17 | Преодоление препятствий гимнастической полосы, состоящей из скамеек, каната, бревна, гимнастического козла, дорожки для ползания по пластунски и т.д. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Комбинированный | Текущий |
|  | Гимнастическая полоса препятствий.  Подвижные игры с бегом и прыжками. | 18 | Преодоление препятствий гимнастической полосы, состоящей из скамеек, каната, бревна, гимнастического козла, дорожки для ползания по пластунски и т.д.на технику и время | Контроль и коррекция умений и навыков | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми  Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и усталостью  Регулятивные: оценивают свои способности терпеть и преодолевать усталость, регулируют свою скорость бега  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Продемонстрируют способы преодоления полосы препятствий, сотоящей из преодоления препятствий, последовательного выполнения гимнстических упражнений в лазании, перелезании, прыжков, упражнений в равновесии и силовых упражнений | Контроль развития физических качеств (Силы, ловкости, быстроты, координации в комплексе)- преодоление полосы препятствий |
|  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 16 | Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Коррекция умений и навыков | Научатся :  Играть, соблюдая правила, согласованным действиям в команде  В игровой ситуации ловить и передавать мяч, бегать и перемещаться с большой скоростью, не сталкиваясь друг с другом, реагировать на меняющуюся обстановку, метать и прыгать согласно правилам, развивать координацию движений  будут совершен ствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом  Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  вести мяч на месте и в движении шагом и бегом и точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг)  Способам бросков мяча одной рукой. Будут совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении броска мяча одной рукой | Текущий |
|  | Подвижные игры с бегом и метанием. | 17 | Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Снайперы», «Защита городов», «Лапта». Развитие скоростных способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания (тест) и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) подтягивания в висе |
|  | Подвижные игры с бегом и метанием. | 18 | Комплексный. Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Снайперы», «Защита городов», «Лапта». Развитие скоростных способностей. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания (тест), упражнения на развитие силы пресса | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
|  | Эстафеты. | 13 | Беговые эстафеты «Посадка картофеля», «Летающий обруч», «Мяч капитану», «Переправа», «Паровоз». Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания, упражнения на развитие силы пресса за 30 сек ( тест). | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) пресс за 30 сек |
|  | Ведение мяча на месте. Ловля и передачи на месте. | 14 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Ведение мяча на месте. Ловля и передачи на месте. | 15 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Ведение мяча шагом ведущей рукой. | 16 | Совершенствования. Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ.  Игра «Мяч ловцу» Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Подвижные игры с мячом. | 17 | Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Наседка и цыплята», «Четыре мяча», «Перестрелка», «Мяч капитану». Твой организм, Осанка. Упражнения на осанку. | Коррекция умений и навыков | Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и усталостью  Регулятивные: оценивают свои способности терпеть и преодолевать усталость, регулируют свою скорость бега | Научатся :  Постановке рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами.  будут совершен ствовать координационные способности, глазомер и точность | Текущий |
|  | Подвижные игры с мячом. | 18 | Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Наседка и цыплята», «Четыре мяча», «Перестрелка», «Мяч капитану» Проверка выполнения домашних заданий по записям в тетрадях по физической культуре. | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль  выполнения домашних заданий-проверка тетрадей. Твой организм. Осанка |
|  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 19 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Лапта», «Кенгуру» | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 20 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Лапта», «Кенгуру» |  | Текущий |
|  | Подвижные игры с мячом. | 21 | Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Наседка и цыплята», «Четыре мяча», «Перестрелка», «Мяч капитану». Прыжковые упражнения | Коррекция умений и навыков | Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | при выполнении упражнений с мячом  Научатся:  Играть, соблюдая правила, согласованным действиям в команде  В игровой ситуации ловить и передавать мяч, бегать и перемещаться с большой скоростью, не сталкиваясь друг с другом, реагировать на меняющуюся обстановку, метать и прыгать согласно правилам, развивать координацию движений  Научатся:  Выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;  вести мяч на месте и в движении шагом и бегом и точно бросать мяч одной рукой и попадать в цель (круг) | Текущий |
|  | Подвижные игры с мячом. | 22 | Подвижные игры с мячом: «Охотники и утки», «Наседка и цыплята», «Четыре мяча», «Перестрелка», «Мяч капитану». Прыжковые упражнения | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 23 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Лапта», «Кенгуру». Прыжок в длину с мета (тест.). | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль двигательных качеств (скоростно-силовых) Прыжок в длину с места |
|  | Подвижные игры с бегом и прыжками. | 24 | Подвижные игры с бегом и прыжками: «Волк во рву», «Лапта», «Кенгуру» | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Равномерный бег 4 мин. | 10 | Бег в равномерном беге 1000 м (3 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Коррекция умений и навыков | Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и усталостью  Регулятивные: оценивают свои способности терпеть и преодолевать усталость, регулируют свою скорость бега  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  Личностные: понимают значение знаний для .человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  - выполнять  Беговые легкоатлетические упражнения в - соблюдать правила взаимодействия  с и регулировать скорость, следить за дыханием,  преодолевать препятствия, следить за своим самочувствием, распределять свои силы на дистанции, преодолевать чувство усталости. Следить за самочувствием по ЧСС и собственным ощущениям. | Текущий |
|  | Равномерный бег 4.5 мин. | 11 | Бег в равномерном беге 1000 м (3 мин). Преодоление препятствий. Игры салки, снайперы, эстафеты. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Равномерный бег 5 мин. | 12 | Челночный бег 3х10 м –тест. Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. | Коррекция умений и навыков | Контроль двигательных качеств (координации) Челночный бег 3х10м |
|  | Равномерный бег 5 мин. | 13 | Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Равномерный бег 5 мин. | 14 | Бег 30 м- тест.  Бег с переменной скоростью отрезков по 100 м. Эстафеты, игры, полоса препятствий. Бег 30 м- тест | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль двигательных качеств (быстроты) бег 30 м |
|  | Равномерный бег до 6 мин. | 15 | Бег 1 км на результат. Самоконтроль по самочувствию и по ЧСС. Игры «Невод», «Защита городов» | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль двигательных качеств (выносливости) Бег 1 км |
|  | Равномерный бег до 6 мин | 16 | Длительный бег 6 минут. Самоконтроль по самочувствию и по ЧСС. Игры «Невод», «Защита городов» Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания (тест) и отжимания, упражнения на развитие силы пресса | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) подтягивания в висе |
|  | Эстафеты со скакалкой | 17 | Прыжки через короткую скакалку различными способами. Эстафеты с короткой скакалкой. Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания и отжимания (тест), упражнения на развитие силы пресса | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.  Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Научатся:  - выполнять  Беговые легкоатлетические упражнения в - соблюдать правила взаимодействия  с и регулировать скорость, следить за дыханием,  преодолевать препятствия, следить за своим самочувствием, распределять свои силы на дистанции, преодолевать чувство усталости | Контроль двигательных качеств (силы) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа |
|  | Эстафеты со мячом | 18 | Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо. Подвижные игры «Пять передач», «Мяч капитану». Развитие координационных и силовых способностей. Подтягивания (тест) и отжимания, упражнения на развитие силы пресса за 30 сек (тест) Учебная игра в мини-баскетбол. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (силы) Пресс за 30 сек |
|  | Встречная эстафета | 19 | Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо. Встречные эстафеты с ведением и передачами. Подвижные игры «Пять передач», «Мяч капитану». Учебная игра в мини-баскетбол. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Встречная эстафета | 20 | Эстафеты с ведением и бросками мяча в кольцо. Встречные эстафеты с ведением и передачами. Подвижные игры «Пять передач», «Мяч капитану». Учебная игра в мини-баскетбол. | Коррекция умений и навыков | Текущий |
|  | Шестиминутный бег | 21 | Длительный бег 6 минут. Самоконтроль по самочувствию и по ЧСС. Игры «Невод», «Защита городов» | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (выносливости) 6-ти минутный бег |
|  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 13 | Многоскоки, прыжки в высоту с прямого разбега. Разбег и отталкивание. Приземление. | Изучение нового материала | Познавательные: самостоятельно справляются с собственными ощущениями и возможностями, знакомятся с техникой выполнения л/а упражнений  Регулятивные: оценивают свои скоростно-силовые способности, нацеливаются на развитие этих качеств, сравнивают свои возможности с возможностями сверстников  Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии, взаимодействуют с учителем и сверстниками с целью улучшения результатов  Личностные: понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Научатся:  Выполнять разбег и отталкивание при прыжках в длину и высоту, преодолевать планку и приземляться, технике низкого и высокого старта, технике метания малого мяча в цель и на дальность | Текущий |
|  | Прыжки в высоту с прямого разбега. | 14 | Многоскоки, прыжки в высоту с прямого разбега. Разбег и отталкивание. Приземление. Метание в цель- тест | Контроль и коррекция умений и навыков | Контроль двигательных качеств (ловкости) Метание в цель |
|  | Спринтерский бег30м. | 15 | Комплексный. Прыжки в длину с разбега. Круговая эстафета Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи» Развитие скоростных способностей. | Коррекция умений и навыков |  |
|  | Спринтерский бег 30м. Прыжки в длину с места. | 16 | Учетный. Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Прыжки в длину с места -тест. Прыжки в длину с разбега. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (Скоростно-силовых) Прыжок в длину с места |
|  | Метание малого мяча на дальность с места. | 17 | Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с  4-5 м. Прыжки в длину с разбега (на результат) . Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. |  | Контроль двигательных качеств (Скоростно-силовых) Прыжок в длину с места |
|  | Челночный бег. Метание | 18 | Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10 м Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль ведения тетрадей Сочинение на тему «Как я занимался» |
|  | Челночный бег. Метание | 19 | Комплексный. Метание малого мяча с места на дальность ( на результат) и на заданное расстояние. Челночный бег 3х10 м Игра «Зайцы в огороде» Развитие скоростно-силовых качеств. | Контроль и коррекция  знаний  и умений | Контроль двигательных качеств (Скоростно-силовых) Метание на дольность |
|  | Повторение пройденного материала. | 20 | Повторение пройденного материала. Изученные любимые подвижные игры. |  |  |
|  | Повторение пройденного материала. | 21 | Повторение пройденного материала. Изученные любимые подвижные игры. |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Итого :102 часа.

**6. ТРЕБОВАНИЯ К ОБУЧАЮЩИМСЯ**

В результате изучения курса физическая культура в 3- классе обучающиеся должны

**знать/понимать**: о зарождении древних Олимпийских игр, о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития,о правилах проведения закаливающих процедур , режиме дня, о строении человека, об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки.

у**меть:** определять уровень развития физических качеств (силы ,быстроты гибкости),выполнять закаливающие водные процедуры (обтирания), выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки , выполнять комплексы упражнений для развития качеств силы, быстроты, скоростно-силовых, гибкости и выносливости, для метания малого мяча на дальность и в цель, выполнять комплексы упражнений для развития равновесия, силы, быстроты, выносливости, координации, вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Учащиеся получат возможность научиться лазать по канату, выполнять акробатические упражнения, выполнять опорный прыжок, прыгать в длину и в высоту с разбега, прыгать через короткую и длинную скакалку, играть по упрощенным правилам в пионербол и баскетбол.

**демонстрировать**: уровень физической подготовленности (см.табл.)

**7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ: УМК**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | **Год** |
| 1 | В.И.Лях, | Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов | М.: «Просвещение» | 2016 г |
| 2 | В. И. Лях | **Физическая культура 1-4 класс классы**  Учебник для общеобразовательных учреждений  Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Рабочая программа по учебнику В.И. Ляха. В.: | Москва «Просвещение» | 2017 |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ЛИТЕРАТУРА**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | | **ИЗД-ВО** | **Год** |
| 1 | Л.Б. Кофман | | «Настольная книга учителя физической культуры», | Москва, "Ф и С" | | 2017 |
| 2 | В.Г. Чайцев, И.В. Пронина | | «Новые технологии физического воспитания школьников» | Москва, АРКТИ | | 2015 г. |
| 3 | В.С. Родиченко | | «Твой олимпийский учебник», | Москва, «Советский спорт», | | 2013 |
| 4 | Г Пинхолстер | | Энциклопедия баскетбольных упражнений», | "Ф и С" | | 2009 |
| 5 | С. Башкин | | «Уроки по баскетболу» | Москва, "Ф и С" | | 1966 |
| 6 | . Л.Фатеева | | Подвижные игры для младшего школьного возраста. | Москва, . «ПРОСВЕЩЕНИЕ» | | 2003 |
| 7 | Г.Б. Мейксон, Л.Е. Любомирский, Л.Б. Кофман | | «Физическая культура 1-4 класс» | Москва, «ПРОСВЕЩЕНИЕ» | | 1996 |
| 8 | Дереклеева Н.И. | | "Двигательные игры,тренинги,уроки здоровья 1-5 класс". | Москва "ВАКО" | | 2013 |
| 9 | Голомидова С.Е. | | "Физкультура" | Волгоград, | | 2014 |
|  |  | |  |  | |  |