

**Пояснительная записка.**

Программа по предмету «Физическая культура» для учащихся 3А класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования, примерной программой по физической культуре для начального общего образования. Составлена на основе пособия для учителей общеобразовательных организаций: «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П. Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

**Целью** физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредствам формирования физической культуры личности школьника. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

**Задачи** физического воспитания направлены:

1. На укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
2. Овладение школой движений;
3. Развитие координационных и кондиционных способностей;
4. Формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
5. Выработку представлений об основных видах спорта;
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.
7. Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

В соответствии с ФБУП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе на 2019-2020 учебный год, на его преподавание отводится 102 часа в год (3 часа в неделю)

Рабочая программа составлена в тематическом соответствии с рабочей программой А.П Матвеева (Москва «Просвещение» 2013). При составлении программы проводилась коррекция раздела программы «подвижные игры» и замена раздела «лыжные гонки». Поскольку в программе А.П.Матвеева нет четкого разделения материала на темы по четвертям, использовалось другое тематическое распределение материала. Вместо темы «лыжные гонки» по программе А.П.Матвеева, включен раздел «подвижные игры на основе баскетбола», при благоприятных условиях погоды, тема «лыжные гонки» заменена не будет.

Рабочая программа составлена в соответствии с программой, при составлении которой проводилась небольшая коррекция раздела программы «подвижные игры». В процессе обучения раздел программы «Подвижные игры» разбит на несколько частей:

1. в базовой части

- 2 часа к разделу «лёгкая атлетика».

- 3 часа к разделу «гимнастика с элементами акробатики»;

- 7 часов - к разделу «легкоатлетические упражнения»;

2. в вариативной части

-6 часов к разделу программы «подвижные игры с элементами баскетбола».

**Учебно-тематический план**

**по физической культуре для 3 класса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверть | Раздел | Тема | Количество часов |
| 1 | Лёгкая атлетика | Ходьба и бег  Прыжки  Бросок малого мяча | 5  3  3 |
| Кроссовая подготовка | 14 |
| Подвижные игры | 2 |
| 2 | Гимнастика | Акробатика. Строевые упражнения. | 6 |
| Равновесия. Строевые упражнения. | 6 |
| Опорный прыжок. Лазание. | 6 |
| Подвижные игры | 3 |
| 3 | Подвижные игры на основе баскетбола | Подвижные игры на основе баскетбола. | 24 |
|  | Подвижные игры. | 6 |
| Или | | | |
| 3 | Лыжные  гонки | Лыжная подготовка | 24 |
|  | Подвижные игры | 6 |
| 4 | Кроссовая подготовка | Бег на выносливость. | 7 |
| Лёгкая атлетика | Ходьба и бег  Прыжки  Бросок малого мяча | 4  3  3 |
|  | Подвижные игры | 7 |

**Учебно-методические средства обучения для учителя:**

1. «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций / А.П.Матвеев – 2-е издание – Москва «Просвещение», 2013г.

**Дополнительные учебно-методические средства обучения для учителя:**

1. Рабочая программа по физической культуре 1-4 класс под редакцией А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2013
2. .Академический школьный учебник «Физическая культура 2 класс» А.П. Матвеева. Москва «Просвещение», 2014

**Учебно-методические средства обучения для учеников:**

1. Учебник для общеобразовательных организаций автора А.П.Матвеева: Физическая культура. 3-4 класс.

**Электронные ресурсы:**

1. <https://infourok.ru> – инфоурок.ру
2. <http://www.zavuch.ru> – завуч.инфо
3. <http://nsportal.ru> – нспортал.ру
4. <http://www.fcior.edu.ru> – Федеральный центр цифровых образовательных ресурсов Министерства образования и науки РФ

**Общая характеристика предмета.**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В результате освоения программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных, предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты.**

* Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающегося
* Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
* Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
* Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
* Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

**Метапредметные результаты.**

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Определение общей цели и пути её достижения; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих
* Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями

**Предметные результаты.**

* Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
* Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и тд.)
* Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок и показателями развития основных физических качеств.

**Учащиеся должны знать**:

* Об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта
* О способах и особенностях движений, передвижений
* О работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля над деятельностью этих систем
* О терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм
* Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки
* О причинах травматизма на занятиях физической культуры

**Учащиеся должны**:

* Знать правила техники безопасности по основным разделам программы (легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры на основе баскетбола)
* Выполнять комплексы на развитие координации, гибкости, силы, скорости
* Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать 30, 60м, знать понятия: «дистанция», «старт», «финиш», «эстафета»
* Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на две ноги, прыгать в длину с места и с разбега
* Уметь правильно выполнять основные движения в метаниях различными способами, метать мяч в цель и в даль
* Уметь правильно выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
* Уметь выполнять висы и подтягивания в висе, висы и упоры
* Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
* Уметь бегать в равномерном темпе и чередовать ходьбу с бегом
* Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
* Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, играть в мини-баскетбол
* Взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

**Контрольные упражнения, определяющие базовый уровень**

**физической подготовленности учащихся 3 класса.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 |
| Бег на лыжах 1500м. | Без учёта времени | | | | | |

##### Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

В результате обучения учащиеся начальной школы начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепле­ния здоровья, физического развития и физической подготовлен­ности, для трудовой деятельности, военной практики. Они нач­нут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физи­ческая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге. Они узнают о положительном влиянии занятий физи­ческими упражнениями на развитие систем дыхания и кровооб­ращения, поймут необходимость и смысл проведения простей­ших закаливающих процедур.

Учащиеся освоят простейшие навыки и умения по орга­низации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоро­вительных мероприятий в течение учебного дня, подвижных игр в помещении и на открытом воздухе. Они научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудова­ние, освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий про ведения занятий. Они научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и по­казателей развития основных физических качеств; оценивать ве­личину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Учащиеся научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осан­ки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения.

Они приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мя­чи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробати­ческие и гимнастические упражнения, простейшие комбинации. Учащиеся будут демонстрировать постоянный прирост пока­зателей развития основных физических качеств.

Они освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол. В процессе игровой и соревновательной деятельности они будут использовать навыки коллективного об­щения и взаимодействия.

Раздел **«Знания о физической культуре»**

Учащиеся научатся:

• ориентироваться в понятиях «физическая культура», «ре­жим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, заня­тий спортом для укрепления здоровья, развития основных сис­тем организма;

• раскрывать на примерах (из истории или из личного опы­та) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие; .

• ориентироваться в понятии «физическая подготовка», ха­paктеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

• организовывать места занятий физическими упражнения­ми и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения трав­матизма во время занятий физическими упражнениями.

Получат возможность научиться: ,

• выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью,

• характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и' физической подготовленности.·.

Раздел **«Способы физкультурной деятельности**»

Учащиеся научатся:

• отбирать и выполнять комплексы упражнений для утрен­ней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

• организовывать и проводить подвижные игры и простей­шие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в по­мещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать пра­вила взаимодействия с игроками;

• измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносли­вость, гибкость), вести систематические наблюдения за их дина­микой.

Получат возможность научиться:

• вести тетрадь по физической культуре' с записями ре­жима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультмину­ток, обще развивающих упражнений для индивидуальных за­нятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовлен­ности;

• целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

• выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел **«Физическое совершенствование»**

Учащиеся научатся:

• выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкос­ти); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

• выполнять тестовые упражнения для оценки динамики ин­дивидyaльнoгo развития основных физических качеств;

* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

• выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);

• выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);

• выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Получат возможность научиться:

• сохранять правильную осанку, оптимальное телосложе­ние;

• выполнять эстетически красиво гимнастические и ак­робатические комбинации,

• играть в баскетбол, футбол по упрощенным правилам;

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1. | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 21 |
| 1.5 | Кроссовая подготовка | 21 |
| 2. | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24 |
| Или | Лыжные гонки | 24 |
|  | Итого | 102 |

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество, самостоятельность.

**Система оценки достижения планируемых результатов.**

Итоговая оценка учащихся начальной школы по физи­ческой культуре проводится в соответствии с планируемыми ре­зультатами, представленными в блоке «Выпускник научится, по всем разделам курса: «Знания о физической культуре», «Спосо­бы физкультурной деятельности», «Физическое совершенство­вание». При итоговой оценке достижения планируемых резуль­татов все содержательные блоки учитываются в равной мере.

Достижение планируемых результатов оценивается с по­мощью учебных заданий базового и повышенного уровней сложности. Успешное выполнение заданий *базового уровня* свидетельствует о способности учащихся применять освоен­ныe знания, умения и навыки для самостоятельной органи­зации занятий физической культурой, активно участвовать в подвижных и спортивных играх, поддерживать нормальный режим дня, способствующий сохранению и укреплению здо­ровья; следить с помощью простейших измерительных проце­дур за динамикой показателей своего физического развития и физической подготовленности. Эти способности целенаправ­ленно формируются и отрабатьrваются в ходе учебного про­цесса со всеми учащимися.

Успешное выполнение всей совокупности за­даний базового уровня свидетельствует о физической и дви­гательной подготовленности учащихся.

Достижение *повышенного уровня* освоения формируемых действий с изучаемым учебным материалом позволяет судить о проявлении особых индивидуальных интересов к занятиям фи­зической культурой, о развитии у учащихся творчества, иници­ативы и самостоятельности. При этом по результатам физиче­ской и технической подготовленности, продемонстрированной учащимися на этом уровне, можно в определённой степени судить о их врождённой предрасположенности к углублённым занятиям спортом, степени одарённости в одном из его видов.

**Оценка** формируется на протяжении всего периода обучения в начальной школе на уроках, в сфере вне­школьной и досугoвой деятельности, при оценке домашней ра­боты и т. д. Отметим, что участие учащихся в различных формах культурно-досyroвой деятельности семьи, класса, школы (подго­товка к спортивным соревнованиям и физкультурным праздни­кам и участие в них, занятия в спортивных секциях, посещение спортивных мероприятий, участие в походах, слётах и т. п.) явля­ется не только важнейшим условием развития физических и психических качеств, укрепления здоровья, но и одним из главных показателей успешности достижения планируемых результатов.

Накопленная оценка формируется на основе результатов выполнения представленных учебных заданий, а так­же достижений учащихся во внешкольной - спортивной и культурно-досуговой - деятельности:

• результаты самонаблюдений при измерении индиви­дуальных показателей роста и массы тела, показателей физи­ческого развития и физической подготовленности

• результаты динамики формирования представлений о физической культуре

• результаты динамики формирования умений планиро­вать, анализировать и корректировать индивидуальный режим дня

• результаты динамики формирования умений отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток, выполнять их в соответствии с изученными правилами .

• результаты динамики формирования умений организовывать и проводить подвижные игры и простейшие со­ревнования, выполнять игровые действия

Кроме того, в составе накопленной оценки целесообразно отражать достижения учащихся в отдельных видах спорта (как по результатам выполнения соответствуюших заданий на уроках физической культуры в школе, так и по результатам занятий в спортивных секциях, участия в соревнованиях и спортивных мероприятиях и т. д.).

Итоговую работу, направленную на оценку достижения планируемых результатов учащимися начальной школы, рекомендуется проводить в форме физкультурно-спортивно­го праздника, с возможным приглашением родителей и род­ственников учащихся.

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

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

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

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

К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

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

**Критерии и нормы оценки учебных действий обучающихся.**

**1.По основам знаний.** Оценивая знания учащихся, необходимо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

«**5**» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

«**4**» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

«**3**» учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

«**2**» получает тот, кто не раскрыл основное содержание учебного материала, не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя, не ответил не на один из вопросов, допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**2.По технике владения двигательными действиями.**

 «**5**» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

«**4**» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

«**3**» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**3.По уровню физической подготовленности.**

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических необходимо принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению показателей физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета по физической

культуре и за счет прироста в тестировании.

**График контрольных работ**

**по физической культуре для 3 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| четверть | тема | сроки проведения |
| 1 | Бег на скорость.  Бег без учёта времени. | сентябрь-  октябрь |
| 2 | Строевые команды.  Оценка техники выполнения акробатических элементов раздельно и в комбинации. | ноябрь-декабрь |
|  | Подтягивание:  Мальчики: 5-3-1 раз  Девочки: 16-11-6 раз | ноябрь-декабрь |
| 3 | Бег на лыжах  Без учёта времени | февраль |
| 4 | Бег без учёта времени. | май |

**Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.**

Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в течение учебного периода (четверти) с целью систематического контроля уровня освоения учащимися тем, разделов, глав учебных программ за оцениваемый период, прочности формируемых предметных знаний и умений, степени развития деятельностно-коммуникативных умений, ценностных ориентаций.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успеваемости учащихся определяются учителем, и отражаются в календарно-тематических планах, рабочей программы.

Формы текущего контроля успеваемости - оценка выполнения контрольных нормативов учащегося.

**Материально-техническое оснащение образовательного процесса.**

1. Проектор.
2. Экран на штативе.
3. Электронные сайты.
4. Музыкальный центр.
5. Аудиозаписи и записи на электронном носителе (флешке).
6. Микрофон.
7. Средства первой помощи (аптечка)
8. Спортивное оборудование и инвентарь. (Приложение№1)

**Поурочно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс УМК «Перспектива»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Название раздела, темы урока** | **Дата**  **План/факт** | **Контроль** | **Планируемые результаты**  **обучения** | |
| **Освоение предметных знаний** | **УУД** |
| **Легкая атлетика (11 часов)** | | | | | |
| 1 | **Ходьба и бег (5часов)**  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. |  | текущий | -Проявлять интерес к занятиям лёгкой атлетикой.  -Планировать свои действия при выполнении ходьбы, бега, метании мяча, прыжков.  -Адекватно воспринимать оценку учителя, оценивать правильность выполнения двигательных действий.  -Выражать творческое отношение к выполнению комплексов ОРУ с предметами и без.  -Выявлять различия в основных способах передвижения человека.  -Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.  -Различать упражнения по воздействию на развитие основных физ.качеств(сила, быстрота, выносливость).  -Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых упражнений  Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Изучать и соблюдать правила безопасности при выполнении прыжковых упражнений. | Формирование мотивации к урокам ФК.  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 2 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 3 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 4 | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «команда быстроногих». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. |  | текущий |
| 5 | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». Понятие «эстафета», «старт», «финиш». |  | текущий |
| 6 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «гуси - лебеди». Развитие скоростно - силовых качеств. Влияние бега на здоровье. |  | текущий |
| 7 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «лиса и куры». Развитие скоростно - силовых качеств. |  | текущий |
| 8 | Прыжок в дину с разбега (с зоны отталкивания). Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. |  | текущий |
| 9 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий | -Описывать технику метания теннисного мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.  -Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.  - применять упражнения в метании теннисного мяча для развития скоростно-силовых способнотей.  -Соблюдать правила безопасности.  -взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений |
| 10 | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «попади в мяч». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнований в метании. |  | текущий |
| 11 | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «кто дальше бросит». Развитие скоростно - силовых качеств. Современное Олимпийское движение. |  | текущий |
| **Кроссовая подготовка (14 часов)** | | | | | |
| 12 | **Бег по пересеченной местности (14 часов)**  Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий | -Осваивать технику бега на длинные дистанции.  -Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **М.** Распределение нагрузки и отдыха в процессе двигательной деятельности  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 13 | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70 м, ходьба-100 м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 14 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 15 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 16 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 17 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80 м, ходьба-90 м). Игра «два мороза». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 18 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 19 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «рыбаки и рыбки». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений. |  | текущий |
| 20 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-90 м, ходьба-90 м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы. |  | текущий |
| 21 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 22 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 23 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «перебежка с выручкой», «шишки, желуди, орехи». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 24 | Бег (9мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100 м, ходьба-70 м). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью. |  | текущий |
| 25 | Кросс (1 км). Игра «гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 26 | ОРУ с обручами. Игры «заяц без логова», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр |
| 27 | ОРУ с обручами. Игры «заяц без логова», «удочка». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Гимнастика (18часов)** | | | | | |
| 28 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на 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. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки | текущий | -Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.  -Различать и выполнять строевые команды: «смирно!», «вольно!», «шагом марш!», смыкание и размыкание, перестроение из колонны по одному в колонну по двое.  -Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. | **Л.** Оценивание и сравнение осанки  **П.** Выделение необходимой информации  **Р.** Способность к волевому усилию  **Р.** Бережное отношение к инвентарю и оборудованию  **П.**Различать и выполнять строевые команды: «становись!», «равняйсь!», «смирно!», «вольно!». Описывать и осваивать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.  **Поз.** Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций  **П**. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р.** Формирование умения планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей, определять наиболее эффективные способы достижения результата. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 29 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». 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. | текущий |
| 30 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей | текущий |
| 31 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «совушка». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 32 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на 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 «западня». Развитие координационных способностей. | текущий |
| 33 | Выполнение команд «шире шаг!», «чаще шаг!», «реже!», «на 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 «западня». Развитие координационных способностей. | Оценка техники выполнения комбинации |
| 34 | **Висы. Строевые упражнения (6 часов)**  Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей. |  | текущий | -Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.  -Соблюдать правила техники безопасности  при выполнении акробатических и гимнастических упражнений  -Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении гимнастических упражнений. |
| 35 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 36 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей |  | текущий |
| 37 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижная игра «космонавты». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 38 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | текущий |
| 39 | Построение в 2 шеренги. Перестроение из 2х шеренг в 2 круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Подвижная игра «отгадай, чей голосок». Развитие силовых способностей. |  | Подтягивания:  М:5-3-1  Д:16-11-6 |
| 40 | **Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии (6 часов)**  Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «посадка картофеля». Развитие координационных способностей. |  | текущий | -Описывать и осваивать технику ходьбы по бревну, перелезание через гимн. коня, лазание по наклонной скамейке.  -Соблюдать правила безопасности.  -Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. |
| 41 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 42 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Игра «не ошибись». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 43 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 44 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «резиночка». Развитие координационных способностей |  | текущий |
| 45 | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «аисты». Развитие координационных способностей. |  | текущий |
| 46 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  -Соблюдать правила безопасности.  -Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  -Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей  **П**. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры.  **Поз.** Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации.  **К.** Умение объяснять свой выбор и игру. Формирование умения взаимодействовать в группах (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре). Умение организовать и провести игру.  **Р.** Определять наиболее эффективные способы достижения результата. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха действовать даже в ситуациях неуспеха. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.  **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 47 | ОРУ в движении. Игры «кто обгонит», «через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 48 | ОРУ с мячами. Игры «наступление», «метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Лыжные гонки (24 часа)** | | | | | |
| 49 | **Лыжные гонки (24 часа)**  Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке |  | текущий | Научится выполнять упражнения на развитие физических качеств  (силы, быстроты, выносливости).  Ознакомится  с правилами поведения на уроках  и способами использования спортинвентаря  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая продвижение вперед  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится поочередно поднимать носки лыж и прижимать пятки, совершая подъем  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в высокой стойке, не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять подъем «лесенкой», не падая на снег  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск в низкой стойке, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится скользить на одной лыже (если правая нога впереди, то левая рука выносится вперед и наоборот)  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук  Научится передвигаться на лыжах; выполнять спуск и подъем, не падая на снег  Научится: выполнять повороты  на лыжах переступанием вправо или влево; ориентироваться в понятии «физическая подготовка»; характеризовать основные физические качества  Научится выполнять упражнение толчка правой и левой ногой с поочередным выносом рук | **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **Л.** Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений.  **П:** Использовать общие приемы решения задач.  **Р**. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,  **К.** Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П.** Анализировать технику**,** характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  **Р.** Удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **К.** Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности  **П**. Объяснять ошибки при выполнении упражнений.  **Р**. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании  упражнений. |
| 50 | Ступающий шаг без палок |  | текущий |
| 51 | Ступающий шаг с палками |  | текущий |
| 52 | Передвижение скользящим шагом  без палок |  | текущий |
| 53 | Передвижение скользящим шагом  с палками. |  | текущий |
| 54 | Повороты переступанием на месте вокруг пяток. |  | текущий |
| 55 | Скользящий шаг с палками. |  | текущий |
| 56 | Повороты переступанием вокруг пяток. |  | текущий |
| 57 | Подъем ступающим шагом. |  | текущий |
| 58 | Спуски  в высокой стойке |  | текущий |
| 59 | Подъём «лесенкой» |  | текущий |
| 60 | Спуски в низкой стойке. |  | текущий |
| 61 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 62 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 63 | Попеременный двухшажный ход без палок. |  | текущий |
| 64 | Попеременный двухшажный ход с палками под уклон. |  | текущий |
| 65 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 66 | Повороты переступанием. |  | текущий |
| 67 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 68 | Попеременный двухшажный ход с палками. |  | текущий |
| 69 | Передвижение на лыжах до 2-х км |  | текущий |
| 70 | Подъемы и спуски с небольших склонов. |  | текущий |
| 71 | Передвижение на лыжах до 2-х км. |  | текущий |
| 72 | Бег на лыжах 1,5 км. Игры на лыжах. |  | Без учёта времени |
| 73 | **Подвижные игры (6 часов)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий | -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели  **П.** Участие в подвижных играх и спортивных мероприятиях  **Р.** Умение контролировать и оценивать свои действия  **К**. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании игр. |
| 74 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 75 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 76 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 77 | ОРУ. Игры «вызов номеров», «защита укреплений». Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| 78 | ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «кто обгонит». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно – силовых способностей |  | текущий |
| **Кроссовая подготовка (7 часов)** | | | | | |
| 79 | **Бег по пересеченной местности (7 часов)**  Бег (4мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ. |  | текущий | - Проявлять качества выносливости при выполнении бега на длинные дистанции.  -Выявлять характерные ошибки в технике бега на длинные дистанции.  -соблюдать правила техники безопасности при выполнении бега на длинные дистанции. | **Л.** Проявление трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей. |
| 80 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-70м, ходьба-100м). Игра «салки на марше». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 81 | Бег (5мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 82 | Бег (6мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «волк во рву». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 83 | Бег (7мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-80м, ходьба-90м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 84 | Бег (8мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег-100м, ходьба-70м). Игра «перебежка с выручкой». Развитие выносливости. |  | текущий |
| 85 | Кросс (1км). Игра «гуси – лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц. |  | Без учета времени, без остановки |
| 86 | **Подвижные игры (3 часа)**  ОРУ. Игры «кто дальше бросит», «волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.  -Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  -Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  -Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных иг  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 87 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 88 | ОРУ. Игры «пустое место», к своим флажкам». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| **Легкая атлетика (10 часов)** | | | | | |
| 89 | **Ходьба и бег (4 часа)**  Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «белые медведи».  Развитие скоростных способностей. |  | текущий | Осваивать технику бега различными способами.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении спортивных упражнений.  -Осваивать технику прыжковых и упражнений с метанием мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.  -Осваивать технику бросков большого и метания малого мяча.  -Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | **П.** Объяснение в доступной форме техники выполнения двигательных действий  **Л.** Освоение правил здорового и безопасного образа жизни  **П**. Умение выполнять двигательные действия  **Л**. адекватно воспринимать оценку учителя  **К**. Умение слушать и слышать  **Р**. Умение контролировать и оценивать свои действия  **П.** Умение правильно выполнять технику физических упражнений  **К.** Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.  **Р.** Умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.  **Л.** Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 90 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. |  | текущий |
| 91 | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «эстафета зверей». Развитие скоростных способностей |  | текущий |
| 92 | Бег на результат (30,60 м). Развитие скоростных способностей. Игра «смена сторон». |  | текущий |
| 93 | **Прыжки (3 часа)**  Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 94 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «гуси – лебеди». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 95 | Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «прыгающие воробушки». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 96 | **Метание мяча (3 часа)**  Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 97 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «зайцы в огороде». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 98 | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вверх – вперед на дальность и на заданное расстояние. Игра «дальние броски». Развитие скоростно – силовых качеств. |  | текущий |
| 99 | **Подвижные игры (4 часа)**  ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий | -Соблюдать правила техники безопасности в подвижных играх.  -Уметь организовать подвижную игру. | **К.** Умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр  **Л.** Умение воспринимать правила техники безопасности и игры на слух  **Р.** Оценка собственного поведения.  Конструктивное разрешение конфликтов |
| 100 | ОРУ. Игры «кузнечики», «попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 101 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |
| 102 | ОРУ. Игры «паровозики», «наступление». Эстафеты. Развитие скоростно – силовых способностей. |  | текущий |