**Рабочая программа по физической культуре и**

**календарно-тематическое планирование**

**3 класс по ФГОС**

Рабочая программа по физической культуре

3 класс

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе нормативно – правовых документов:

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования России (МО РФ) № 1897 от 17.12.2010 г. (с изменениями приказ от 29 декабря 2014 г. № 1644), приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 №253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 08.12.2014г.№1559, от 08.06.2015г. № 576);

Основная образовательная программа основного общего образования

Примерный учебный план основного общего образования, учебным планом Муниципального общеобразовательного бюджетного учреждения средняя общеобразовательная школа

Федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Минобразования России от 5.03.2004 №1089;

Примерной программы общего образования по физической культуре доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» 2010 г;

Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3 – 4 классы), Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., - М.: Баласс, 2012, (Образовательная система «Школа 2100»).

**Цель** школьного образования по физической культуре — 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение

функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;

• освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими

упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

• соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

• расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

• усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Используемые технологии в обучении

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

На уроках физической культуры в 3 классах решаются основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания. Вместе с тем особенностью урочных занятий в этих классах является углублённое обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 5 классов получают представления о физической культуре личности, её взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Одна из главнейших задач уроков — обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости), а также сочетание этих способностей.

В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно-познавательной направленностью; с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. Эти уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные уроки (когда на уроке решается несколько педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи). На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащиеся приобретают необходимые знания, знакомятся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучаются умениям их планирования, проведения и контроля. На этих уроках учащиеся активно используют учебники по физической культуре, различные дидактические материалы и методические разработки учителя.

Уроки с образовательно-обучающей направленностью используются преимущественно для обучения умениям и навыкам материала базовых видов спорта. На этих же уроках осваиваются также знания, которые относятся к предмету обучения (например, терминология избранной спортивной игры, техника выполнения соответствующих приёмов, тактика игры и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью проводятся по типу целенаправленной физической подготовки. Иначе говоря, здесь решаются задачи направленного развития (тренировки) кондиционных и координационных способностей. На них следует соблюдать соотношение объёмов тренировочной нагрузки при развитии разных физических способностей и одной физической способности, когда применяются упражнения более общей и специальной направленности. Показатели объёма, интенсивности и координационной сложности используемых упражнений должны постепенно повышаться в соответствующем цикле тренировочных уроков. На уроках с образовательно-тренировочной направленностью школьникам необходимо сообщать также сведения о физической подготовке, физических способностях, показателях их развития у подростков, физической нагрузке и её влиянии на развитие разных систем организма. Кроме этого, на этих уроках учащиеся должны получать сведения о способах контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, о способах её регулирования в процессе выполнения разных физических упражнений. В соответствии с задачами уроков физической культуры, особенностями контингента учащихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения и воспитания, способы организации занятий.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели. Качественные показатели - степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности и др. Количественным показателем является положительная динамика физической подготовленности, складывающаяся обычно из показателей развития основных физических способностей.

В отношении качественных показателей при оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

Метод открытого наблюдения заключается в том, что учащиеся знают, кого и что будет оценивать учитель. Скрытое наблюдение состоит в том, что учащимся известно лишь то, что учитель будет вести наблюдение за определенными видами двигательных действий.

Вызов как метод оценки используется для выявления достижений отдельных учащихся в усвоении программного материала и демонстрации классу образцов правильного выполнения двигательного действия.

Метод упражнений предназначен для проверки уровня владения отдельным умениями и навыками, качества выполнения домашних заданий. Суть комбинированного метода состоит в том, что учитель одновременно с проверкой знаний оценивает качество освоения техники соответствующих двигательных действий.

Данные методы можно применять и индивидуально, и фронтально, когда одновременно оценивается большая группа или класс в целом.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и веером ответов на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении и позволяет осуществлять опрос фронтально.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы учащиеся сопровождают выполнением конкретного комплекса и т.п.

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 качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений конкретных учащихся. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не следует планировать больших сдвигов. Напротив, при прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть довольно высокими.

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

**Общая характеристика учебного предмета, курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

**Описание места учебного предмета, курса в учебном плане**

В соответствии с Образовательной программой школы, рабочая программа по физической культуре рассчитана на 105 часов при 3 часах в неделю (35 учебных недель). В каждом классе выделяется время для совместной работы учеников с родителями (проекты, соревнования, конкурсы).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения**

**учебного предмета, курса**

*Личностные результаты*:

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

*Метапредметные результаты:*

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

*Предметные результаты*:

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

• овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета, курса**

*Основы знаний о физической культуре*

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Государственная программа «Готов к труду и обороне!» Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы самостоятельной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

Физическое совершенствование

*Гимнастика с основами акробатики*

Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком, кувырок вперёд, назад, стойка на лопатках, мост из положения лёжа.

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, танцевальные упражнения (стилизованные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине:

*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; высокий старт с последующим стартовым ускорением, бег на короткие и длинные дистанции (30 м, 60, 500 м, 1000)

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

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.

*Лыжная подготовка*

Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом, попеременным двухшажным ходом, одноопорным скольжением.

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

*Подвижные игры*

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», “Змейка”, “Пройди бесшумно”, “Тройка”, «Вышибалы», “Перебеги поле”, “Линейная эстафета”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»

На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “Быстро возьми”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

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); броски в кольцо, подвижные игры: “Бросай-поймай».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов |
|  | **Базовая часть** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре:  *Физическая культура*  Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | В процессе урока |
|  | *Из истории физической культуры*  История развития физической культуры и первых соревновании.  Программа «Готов к труду и обороне!» Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | В процессе урока |
|  | *Физические упражнения*  Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. | В процессе урока |
| 2. | **Способы физкультурной деятельности**  Составление режима дня.  Выполнение простейших закаливающих процедур. | В процессе урока |
| 3. | **Физическое совершенствование**: |  |
| Подвижные игры с элементами спортивных игр. | 40 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 13 |
| Легкая атлетика | 32 |
| Лыжная подготовка | 20 |
| Подвижные игры. | в содержании соответствующих разделов программы |
|  | **ИТОГО:** | **105** |

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательных отношений**

Материально-техническое и информационно-техническое обеспечение

1) Ноутбук, колонки

2) Перекладина гимнастическая (пристеночная)

3) Стенка гимнастическая

4) Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 3 м)

5) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

6) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

7) Скакалка детская

8) Мат гимнастический

9) Кегли

10) Обруч пластиковый детский

11) Флажки: разметочные с опорой, стартовые

12) Рулетка измерительная

13) Щит баскетбольный тренировочный

14) Сетка для переноски и хранения мячей

15) Сетка волейбольная

16) Аптечка

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование ― безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010

2. Физическая культура. Учебник для начальной школы. Книга 2 (3 – 4 классы), Егоров Б.Б., Пересадина Ю.Е., - М.: Баласс, 2012, (Образовательная система «Школа 2100»).

3. Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса**

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

• рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать в режиме дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу Российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Выпускник научится:

• использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом

функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действия, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Выпускник получит возможность научиться:

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); • выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать их технику умения последовательно чередовать в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**Календарно-тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и тем | Календарные сроки | | Планируемые результаты УУД | | | | Примечание |
| по плану | факт | Предметные | Личностные | Познавательные | Коммуникативные |
| **Лёгкая атлетика 12 часов** | | | | | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж техники безопасности на уроке физкультуры. Как появились физические упражнения? Подвижная игра «Становись» |  |  | Знать:  -правила  поведения на уроке  -подбор одежды и обуви. | Развитие готовности к сотрудничеству | Строится в шеренгу и колонну | Познакомится с учителем и одноклассниками |  |
| 2. | Инструктаж по лёгкой атлетике. Почему лёгкую атлетику называют королевой спорта? Закрепление бега на 30 метров на время. |  |  | Знать:  -правила поведения при ходьбе, беге, прыжках.  -основные положения рук и ног | Интерес к решению поставленных задач | Умение выполнять высокий старт, правильно ускоряться | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |
| 3. | Зачем нужны контрольные упражнения? Высокий старт. Бег 30 м на время. Подвижная игра «Запрещённое движение» |  |  | Знать:  -медленный бег,  -быстрый бег,  -ускорение | Интерес к решению поставленных задач | Контролировать скорость, ускоряться | Вести дискуссию, умение выражать своё мнение |  |
| 4. | Как укрепить органы дыхания? Высокий старт. Бег 60 м на время. Подвижная игра «Перебеги поле» |  |  | Знать:  -медленный бег,  -быстрый бег,  -ускорение | Проявление положительных качеств личности и управлять своими эмоциями в  различных (нестандартных) ситуациях и условиях; | Контролировать скорость, ускоряться | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |
| 5. | Как оказать первую помощь? Совершенствование бега 60 м на время. Подвижная игра «Ускоряйся» |  |  | Знать:  -разновидности ходьбы и бега | Способы развития физических качеств | Выполнять разные виды ходьбы и бега | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 6. | Готов к труду и обороне! Челночный бег 3х10 метров Техника длительного бега Подвижная игра «Кто быстрее». |  |  | Знать:  -медленный бег,  -быстрый бег,  -ускорение | Стремление преодолеть себя | Контролировать скорость, ускоряться | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 7. | Совершенствование челночного бега 3х10 метров Техника длительного бега Подвижная игра «Заводила» |  |  | Знать:  -медленный бег,  -быстрый бег,  -ускорение | Стремление преодолеть себя | Контролировать скорость, ускоряться | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 8. | Откуда появились богатыри? Преодоление полосы из пяти препятствий. Бег в среднем темпе по беговой дорожке. |  |  | Знать:  -медленный бег,  -быстрый бег,  -ускорение | Стремление преодолеть себя | Контролировать скорость, ускоряться, быстроту реакции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 9. | Прыжки в длину с места. Подвижная игра |  |  | Знать:  - понятие отталкивание  -прыжок  -приземление | Проявлять качества силы, быстроты реакции. | Правильно выполнить прыжок в длину с места | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 10 | Закрепление прыжка в длину с места. Подвижная игра «Вышибалы» |  |  | Знать:  -правила прыжка в длину с места. | Проявлять качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно прыгать через скакалку. | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 11 | Метание мяча в горизонтальную цель. Подвижная игра |  |  | Знать:  -положение рук и ног при метании | Умение сконцентри-роваться | Умение попадать в нужную цель | Взаимодействовать в группах при выполнении задания |  |
| 12. | Метание мяча в горизонтальную цель. |  |  | Знать:  -положение рук и ног при метании | Умение сконцентри-роваться | Умение прыгать в длину с места | Взаимодействовать в группах при выполнении задания |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики 13 часов** | | | | | | |  | |
| 13. | Техника безопасности на уроках гимнастики. Почему гимнастика – основа спорта? Упражнения на развитие гибкости и равновесия. |  |  | Знать:  -правила  поведения на уроке | Развитие готовности к сотрудничеству | Применение  правил в нужной ситуации | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |
| 14. | Откуда появились олимпийские игры? Ознакомление с техникой группировки и перекатов. |  |  | Знать  -положение рук и ног при группировке и перекатах | Умение сконцентри-роваться | Выполнение с точностью по образцу | Взаимодействовать в группах при выполнении задания |  |
| 15. | Основная стойка. Упражнение «Ласточка» Группировка. Кувырок вперёд, кувырок назад. |  |  | Знать  -положение рук и ног при выполнении «ласточки», кувырке вперёд, назад | Сконцентри-  рование при выполнении упражнения | Выполнение с точностью по образцу | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 16. | Упражнение «Ласточка» Группировка. Кувырок вперёд, кувырок назад. Подвижная игра «Море волнуется» |  |  | Знать  -положение рук и ног при выполнении «ласточки», кувырке вперёд, назад | Сконцентри-  роваться при выполнении упражнения | Выполнение с точностью по образцу | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 17. | Обучение стойке на лопатках. Подвижная игра «Воробьи-вороны» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение организовать самостоятельную деятельность, развитие координационных способностей | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 18. | Беседа о формировании правильной осанки. Стойка на лопатках. «Мост» из положения лёжа. Подвижная игра «Быстро возьми» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе по скамейке | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильно держать осанку, ноги и руки при выполнении упражнений | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 19. | Зачётная комбинация из всех элементов гимнастики |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног пи выполнении комбинации | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение выполнять упражнения точно по образцу. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 20 | Почему нужно уметь плавать? Лазание по гимнастической стенке. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при лазании по стенке  -понятие одноимённое и разноимённое лазание | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильно ставить ноги и руки на планку | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 21. | Как оборудовать спортивный уголок? Лазание по гимнастической стенке. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе по наклонной скамейке | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Правильное построение рук и ног при лазании по наклонной скамейке | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 22. | Ритмическая гимнастика. Подвижная игра |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение организовать самостоятельную деятельность, слушать ритм музыки | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 23. | Силовые упражнения на гимнастической скамейке. |  |  | Знать:  -положение рук и ног при отжимании, подтягивании прессе | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение организовать самостоятельную деятельность, развитие силы рук | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 24. | Силовые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при выполнении разных упражнений | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение организовать самостоятельную деятельность, развитие координационных способностей | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 25. | Упражнения на гимнастических матах. Подвижная игра «Ловишки» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение организовать самостоятельную деятельность, слушать ритм музыки | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| **Подвижные и спортивные игры 23 часа** | | | | | | | | |
| 26. | Техника безопасности при проведении упражнений с мячом. Как избежать травмы? Прыжки через скакалку. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в  процессе ее выполнения. | Умение организовать самостоятельную деятельность, слушать ритм музыки | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 27. | Игровые упражнения с элементами акробатики. Подвижная игра «Огуречик-огуречик |  |  | Знать:  -правила техники безопасности при работе с мячом | Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдых в  процессе ее выполнения | Умение работать в паре |  |  |
| 28. | Упражнения с применением скакалки. Подвижная игра «Перепрыгни ручеёк» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при прыжках через скакалку | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 29. | Беседа – презентация «Виды спорта» Наши спортсмены. Техника передачи ловли мяча. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике передачи и ловли мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 30. | Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попрыгунчики – воробушки» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике передачи и ловли мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 31. | Броски в цель (кольцо, щит) Подвижная игра «Метко в цель» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике броска в кольцо | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно бросать в кольцо | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 32. | Ведение на месте и в движении правой и левой рукой. Подвижная игра «Перепрыгни ручеёк» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ведении мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 33. | Техника передачи мяча от груди (из-за головы, от плеча). Подвижная игра «Невод» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике передачи и ловли мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 34. | Техника передачи мяча от груди (из-за головы, от плеча). Подвижная игра «Дракончик» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике передачи и ловли мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 35. | Техника передачи мяча от груди (из-за головы, от плеча). Подвижная игра «У медведя во бору» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике передачи и ловли мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 36. | Броски на точность. Подвижная игра «Метко в цель» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике броска на точность | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 37. | Прыжковые упражнения. Подвижная игра «Кто дальше прыгнет? |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при прыжковых упражнениях | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно выполнять прыжковые упражнения | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 38. | Совершенствование прыжковых упражнений. «Весёлые эстафеты» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при прыжковых упражнениях | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно выполнять прыжковые упражнения | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 39. | Зачем нужны контрольные упражнения? Силовые упражнения. Подвижная игра «Дракончик» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при выполнении силовых упражнений | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь правильно выполнять силовые упражнения | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 40. | Как научиться расслабляться? Силовые упражнения. Подвижная игра «Поезда» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при выполнении силовых упражнений | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь правильно выполнять силовые упражнения | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 41. | Наклон вперёд в положении сидя на полу. Обучение игровым действиям. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Умение найти свою стратегию в игре | Умение развивать скорость и силу | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 42. | Наклон вперёд в положении сидя на полу. Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр. |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Воспитать в себе волю к победе | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 43. | Путешествуя, играем. Дальние страны. Развитие внимания, двигательных качеств посредством подвижных игр |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Умение найти свою стратегию в игре | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 44. | Развитие координационных способностей в игровых упражнениях. Подвижная игра «Пустое место» |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Воспитать в себе волю к победе | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 45 | Ловля и хват теннисного мяча. Подвижная игра «Пятнашки» |  |  | Знать:  -положение рук и ног при ловле и хвате теннисного мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно выполнять ловлю и хват теннисного мяча | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 46 | Ловля и хват теннисного мяча. Подвижная игра «Пчёлки» |  |  | Знать: положение рук и ног при ловле и хвате теннисного мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно выполнять ловлю и хват теннисного мяча | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 47 | Путешествуя, играем. Европа и Азия. Подвижные спортивные игры. Подвижная игра «Салки дай руку» |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Умение найти свою стратегию в игре | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 48 | Представление о двигательном режиме школьника в зимние каникулы. Путешествуя, играем. Россия. Подвижные спортивные игры. |  |  | Знать  -правила игр,  ориентироваться на игровом поле | Воспитать в себе волю к победе | Развитие быстроты и ловкости во время подвижных игр | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| **Лыжная подготовка 20 часов** | | | | | |  | | |
| 49 | Повторный инструктаж по технике безопасности. Ура! Лыжи! Инструктаж по лыжной подготовке. |  |  | Знать:  -правила безопасности при ходьбе на лыжах | Воспитание терпения и сосредоточенности | Применение всех правил на практике | Понимание ценности человеческой жизни |  |
| 50. | Зачем нужно закаляться ?Ходьба скользящим шагом без палок. |  |  | Знать:  крепления своих лыж | Воспитание терпения и сосредоточенности | Умение правильно одевать и снимать лыжи | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 51. | Ходьба скользящим шагом с палками. |  |  | Знать:  -технику исполнения ступающего шага | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно передвигаться ступающим  шагом | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 52. | Обучение попеременно-двух шажному ходу. Игра «Ледяная фигура». |  |  | Знать:  -технику исполнения ступающего шага | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно передвигаться попеременно-двухшажным ходом | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 53. | Закрепление попеременно-двух шажного хода..Подвижная игра: «Быстрый лыжник» |  |  | Знать:  -технику исполнения скользящего шага | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно передвигаться попеременно-двухшажным ходом | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 54. | Техника работы рук с палками***.*** Подвижная игра: «Перебеги поле» |  |  | Знать:  -технику исполнения скользящего шага | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 55. | Спуск в основной стойке со склона***..*** Подвижная игра: «Старт лыжника» |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе на лыжах | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 56. | Спуск в основной стойке со склона. |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильно выполнять спуск со склона | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 57. | Повороты на месте переступанием. Подвижная игра: «Старт лыжника» |  |  | Знать:  -повороты переступанием | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Правильно выполнять повороты переступанием | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 58. | Ходьба скользящим шагом .  Игра «Кто быстрее?». |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе | Проявление качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 59. | Закрепление поворотов на месте переступанием. Техника подъема на склон «лесенкой». |  |  | Знать:  -повороты переступанием | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Правильно выполнять повороты переступанием | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 60. | Прохождение дистанции 1 км. Игра «Ледяная фигура». |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе | Проявление качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 61. | Прохождение дистанции 1,5 км Подвижная игра: «Быстрый лыжник» |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе | Проявление качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 62. | Техника работы рук без палок. Подвижная игра: «Быстро возьми» |  |  | Знать:  -правильное положение рук и ног при ходьбе | Проявление качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 63. | Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности Игра «Не задень». |  |  | Знать:  -передвижение на лыжах скользящим шагом  -повороты переступанием | Проявление качества силы, выносливости, реакции | Умение правильно распределять силы при прохождении дистанции | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 64. | Совершенствование передвижения скользящим шагом. Подвижная игра: «Кто быстрее?» |  |  | Знать:  -передвижение на лыжах скользящим шагом  -повороты переступанием | Проявление силы и выносливости | Умение правильно передвигаться скользящим шагом | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 65. | Техника торможения. Подвижная игра «В норке» |  |  | Знать:  -торможение «плугом», «лесенкой» | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильно выполнять торможение на лыжах | Проявление помощи товарищу |  |
| 66. | Соревнование по лыжным гонкам на дистанции 1000 метров.. Игра-соревнование. |  |  | Знать:  -передвижение на лыжах скользящим ш-торможение «плугом», «лесенкой» | Воспитать в себе волю к победе | Умение развивать скорость при прохождении дистанции | Проявление помощи товарищу |  |
| 67 | Общеразвивающие упражнения на лыжах. Подвижная игра «Салки на лыжах» |  |  | Уверенно стоять на лыжах | Проявление трудолюбия и упорства | Находить ошибки при выполнении задания и исправлять их | Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах  взаимоуважения |  |
| 68. | Свободное катание на лыжах.  Подвижные игры. |  |  | Уверенно стоять на лыжах, переносить тяжесть с одной ноги на другую | Проявление трудолюбия и упорства | Уметь применять все способы катания на практике | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| **Подвижные и спортивные игры 17 часов** | | | | | | | | |
| 69. | Что такое самоконтроль.. Броски и ловля мяча с применением элементов волейбола. |  |  | Знать:  -броски и ловлю мяча  -правила игры | Проявление внимания и ловкости при работе с мячом | Освоение умений  и навыков бросков мяча | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 70. | Броски и ловля мяча на месте и в парах с применением элементов волейбола. Подвижная игра « Мяч в кругу» |  |  | Знать:  -броски и ловлю мяча  -правила игры | Проявление внимания и ловкости при работе с мячом | Освоение умений  и навыков бросков мяча | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 71. | Как измерить рост и вес? Эстафеты с элементами бросков и ловли мяча. |  |  | Знать:  -броски и ловлю мяча  -правила игры | Проявление внимания и ловкости при работе с мячом, воспитание воли к победе | Освоение умений  и навыков бросков мяча | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 72. | Зачем нужны полезные привычки? Обучение прыжку в длину с разбега с приземлением на маты. |  |  | Знать:  -способы прыжка с приземлением на маты | Проявление трудолюбия и упорства | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега с приземлением на маты | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 73. | Закрепление прыжка в длину с разбега с приземлением на маты. Подвижная игра «Салки-перебежки» |  |  | Знать:  -способы прыжка с приземлением на маты | Проявление трудолюбия и упорства | Уметь выполнять прыжки в длину с разбега с приземлением на маты | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 74. | Упражнения с мячами, скакалками. Подвижная игра «Серая утка». |  |  | Знать:  -правила работы с мячом | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять упражнения с мячами и скакалками. | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 75. | Метательные упражнения с набивными мячами. Подвижная игра «Смена сторон» |  |  | Знать:  Положения рук и ног при метании мяча | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять специальные метательные упражнения с набивными мячами | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 76. | Закрепление челночного бега 3х10 метров. Подвижная игра «Снежная королева» |  |  | Знать:  -правильность выполнения челночного бега | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | уметь правильно применять реакцию перехода с одно линии на другую | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 77. | Ведение баскетбольного мяча. Игра «Школа мяча» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике ведения мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов  спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности | Взаимодействие в группах при выполнении задания |  |
| 78. | Ведение мяча в движении с последующей передачей в парах. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике ведения мяча | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь правильно вести мяч на месте и в движении с правильной постановкой рук | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 79. | Техника бросания в корзину способом «снизу» Игра «Дружные пары». Эстафета на скамейках |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике броска в кольцо | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь правильно вести мяч на месте и в движении с правильной постановкой рук | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 80. | Круговая тренировка с пройденными ранее упражнениями. Подвижная игра «Цепи-кованные» |  |  | Знать  -положение рук и ног при выполнении упражнений | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь правильно выполнять виды пройденных упражнений | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 81. | Акробатические упражнения. Наклон вперёд в положении сидя на полу. Игра «Совушка». |  |  | Знать  -положение рук и ног при группировке и перекатах | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь выполнять  строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 82. | Акробатические упражнения.  Создание комбинаций из пройденных элементов. Игра «Солнышко». |  |  | Знать  -положение рук и ног при кувырке вперёд | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь выполнять  строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 83. | Подъем туловища вперёд из положения лёжа. Подвижная игра «Быстрые мячики» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе по наклонной скамейке | Анализирование и объективно оценивание результаты собственного труда,  находить возможности и способы их улучшения | Уметь выполнять  строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 84. | Аэробика с применением упражнений на развитие гибкости. Подъем туловища вперёд из положения лёжа. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение выполнять упражнения на развитие гибкости | Развитие чувства коллективизма и дружбы |  |
| 85. | Аэробика с танцевальными элементами. Подтягивание на перекладине (м). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (д) |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Выполнение различных танцевальных элементов и применение их на практике | Развитие чувства коллективизма и дружбы |  |
| **Лёгкая атлетика 20 часов** | | | | | | | | |
| 86. | Урок – игра. «Линейная эстафета. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | В игровой форме совершенствовать бег на скорость | Умение оказать помощь однокласснику в различных ситуациях |  |
| 87. | Техника стартовых положений. Подвижная игра «Стоп» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног в технике стартовых положений | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять прыжок в длину с разбега с приземлением на маты | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 88. | Беговые упражнения с изменением направления. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно ориентироваться на местности | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 89. | Преодоление полосы из пяти препятствий. Подвижная игра «Успей выбежать» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Совершенствовать правильное выполнение беговых и прыжковых упражнений | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 90. | Медленный бег по беговой дорожке на выносливость. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять медленный бег по беговой дор. | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 91. | Медленный бег по беговой дорожке на выносливость. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять медленный бег по беговой дорожке на выносливость. | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 92. | Медленный бег по беговой дорожке на выносливость. Подвижная игра «Перебеги поле» |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 93. | Беговые эстафеты с этапом до 30 метров. Подвижные игры по желанию детей |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 94. | Беговые эстафеты с этапом до 60 метров. Подвижные игры по желанию детей |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 95. | Беговые эстафеты с этапом до 60 метров. Подвижные игры по желанию детей |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 96. | Бег по беговой дорожке без учёта времени до 1000 м. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 97. | Беговые эстафеты с обручем и мячом. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 98. | Эстафетный бег. |  |  | Знать:  -основные положения рук и ног при ходьбе и беге | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Уметь правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 99. | Эстафетный бег. Прыжки через скакалку. Обучение элементам футбола. | А-19.05 | А- | Знать:  -правила и названия игр, через скакалку | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 100. | Прыжки через скакалку. Спортивная игра «Футбол» Правила игры. |  |  | Знать:  -правила и названия игр, прыжка через скакалку | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 101. | Техника игры (удары внешней и внутренней стороной стопы) Скоростные и двигательные упражнения. Подвижная игра «Футбол» |  |  | Знать:  -правила и названия игр | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |
| 102. | Ведение мяча носком ноги. Скоростные и двигательные упражнения. Подвижная игра «Футбол» |  |  | Знать:  -правила и названия игр | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |
| 103. | Остановка мяча внутренней стороной стопы. Игра «Футбол» по правилам. |  |  | Знать:  -правила и названия игр | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Оказание помощи и взаимовыручки товарищу |  |
| 104. | Как собраться в поход? Подвижные игры на развитие быстроты реакции «Хватай первым» |  |  | Знать:  -правила и названия игр | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Умение управлять эмоциями при работе с мячом |  |
| 105. | Подвижные игры по желанию детей. Техника безопасности на воде. |  |  | Знать:  -правила и названия игр | Проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении  поставленных целей | Умение правильного соблюдения правил игр и применение н практике | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками |  |