

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования.

- Закон РФ «Об образовании»
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 г. № 1756-р) Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утверждён приказом Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. №1897)
- Примерной программы основного общего образования по физической культуре
- Авторской программы по физической культуре В.И. Ляха

(Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников, В. И. Ляха. 1—4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2012/.)

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами**, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному

и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- 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.

2. Общая характеристика учебного предмета

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.

3. Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе 3 часа в неделю 34 недели и рассчитан на 102 часа

4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями ФГОС НОО к результатам освоения основной образовательной программы содержание предмета «Физическая культура» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Развитие эстетических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживание 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 установки на безопасный здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.
- Определение общей цели и путей ее 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 учета интересов сторон сотрудничества;
- Умение самостоятельно контролировать распределение времени на выполнение того или иного задания, его правильность;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметами и межпредметными понятиями, окружающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- Сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального, и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- Сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Физическая культура» включает в себя **разделы**:

- 1) *Знания о физической культуре* (история ВФСК ГТО, его развитие в отечественной истории, физические упражнения);
- 2) *Способы двигательной деятельности* (самостоятельные занятия, самостоятельные игры и развлечения);
- 3) *Физкультурно-оздоровительная деятельность* (комплексы ОРУ, комплексы дыхательных упражнений);
- 4) *Спортивно-оздоровительная деятельность*:
 - гимнастика с основами акробатики (строевые упражнения, акробатические упражнения, гимнастические упражнения прикладного характера);
 - легкая атлетика (беговые упражнения, прыжковые упражнения, броски, метания малого мяча);
 - кроссовая подготовка (бег с препятствиями, бег по пересеченной местности);
 - лыжная подготовка (передвижение на лыжах, повороты, спуски, подъемы, торможении);
 - подвижные игры (на основе гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр);
 - общеразвивающие упражнения.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

№п\п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	78

1.1	Основы знаний о физической культуре	в процессе уроков
1.2	Лёгкая атлетика	18
1.3	Кроссовая подготовка	10
1.4	Подвижные игры	17
1.5	Лыжная подготовка	12
1.6	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.7	Навыки самостоятельных занятий	в процессе уроков
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры на основе баскетбола	21
2.2	Подвижные игры (региональный компонент)	6
Итого		102

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Контрольные	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, количество раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, количество 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	6,6-5,4	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
Ходьба на лыжах 1 км (мин, с)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30

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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 2-4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, с элементами акробатики, при

построениях, перестроениях, ходьбе, лазанье. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Раздел. 6 КАЛЕНДАРНО -ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по предмету «Физическая культура» в 3 классе

№ урока п/п	Дата	№ урока в четверти	Тема урока	Тип и задачи урока	Краткое содержание	Характеристика основных видов деятельности обучающихся	Формы контроля	Домашнее задание
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА								
1		1	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ.	Вводный. 1) Повторение инструктажа по ТБ на занятиях легкой атлетикой; 2) Развитие координационных качеств; 3) Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу. Обучение расчету и сдаче рапорта. Инструктаж по ТБ. Повторение строевых упражнений на месте. Ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Игры на внимание. УУД (П)	Усваивать требования к спортивной одежде и обуви, описывать правила ТБ при занятиях легкой атлетикой.	опрос	Комплекс упражнений №1
2-3		2	Разновидности ходьбы	Комплексный. 1) Совершенствование техники различных видов ходьбы и строевых упражнений на месте; 2) Развитие координационных способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу, колонну. Беседа по признакам правильной осанки. Шаг вперед, шаг назад, повороты на месте. Ходьба (обычная, на пятках, на носках, с различным положением рук, под счет, спиной вперед и т.д.) Комплекс ОРУ на месте. Игра «Парные салки», эстафеты. УУД (Р)	демонстрировать все виды ходьбы и строевых упражнений; сравнивать различные виды ходьбы по разным признакам; совершенствовать умение выполнять беговые упражнения по заданию.	самоконтроль	Индивидуальные сообщения по разделу «Легкая атлетика»

3-4		3-4	Разновидности бега. Бег на результат (30, 60 м).	Комплексный. 1) Совершенствование техники различных видов бега; 2) Развивать скоростные и координационные способности 3) Формировать правильную осанку.	Ходьба (3-4 вида) с акцентом на сохранение правильной осанки. Бег (вариации). Комплекс ОРУ на месте и в движении. Эстафеты, включающие различные виды бега. УУД (К, Р)	Взаимодействовать с одноклассниками в процессе выполнения эстафетных заданий. Описывать виды бега, входящие в ВФСК ГТО.	Само-, взаимоконтроль	комплекс упражнений №1.
5		5	Спринтерский бег.	Комплексный. 1) Совершенствование техники бега на короткие дистанции, строевых упражнений 2) Развитие скоростных и координационных способностей 3) Воспитание чувства товарищества.	Ходьба, бег, комплекс ОРУ в движении. Стартовый разгон. Пробежки до 20 метров. Бег 30 метров (игра «Вызов номеров») Игра «Сова». УУД (К, Р)	описывать дисциплины спринтерского бега; совершенствовать технику спринтерского бега; взаимодействовать в команде	взаимоконтроль	Комплекс упражнений №1.
6		6	Техника спринтерского бега	Комплексный. 1) Совершенствование техники спринтерского бега; 2) Развитие скоростных и координационных способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Ходьба, бег, ОРУ на месте. Выполнение СБУ (различные виды бега). Эстафеты с применением бега с препятствиями (через мячи), челночного бега, бега по разметкам и т.п. Игра «Круговая эстафета» (5-15 метров). УУД (К, Р)	демонстрировать технику различных видов бега; находить и исправлять ошибки у одноклассников.	взаимоконтроль	

7-9		7-9	Прыжки	Комплексный. 1) Совершенствование техники различных видов прыжков; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей 3) Формирование правильной осанки.	Ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Эстафеты с прыжковой направленностью (прыжки на одной, двух ногах, через мячи и т.п.). Прыжки с поворотом на 180 градусов, в длину с места, в длину с разбега, с доставанием подвешенных предметов, через скакалку. Прыжки через стволы деревьев, искусственные возвышения, в парах. Преодоление естественных препятствий. УУД (П, К, Р)	описывать виды легкоатлетических прыжков, демонстрировать технику выполнения различных прыжков; взаимодействовать при выполнении заданий в парах (оказывать помощь, подсказывать, исправлять ошибки)	взаимоконтроль	Комплекс упражнений №1.	
10		10	Эстафетный бег	Комплексный 1) Совершенствование техники эстафетного бега; 2) Развитие скоростных и координационных способностей; 3) Воспитание коллективного чувства.	Ходьба, бег, строевые упражнения. Комплекс ОРУ на месте. Передача эстафетной палочки в колоннах. Эстафеты с закреплением освоенных упражнений (прыжки, метания, бег). Игра «Круговая эстафета». УУД (П, К, Р)	демонстрировать технику передачи эстафеты; исправлять собственные ошибки под контролем учителя	самоконтроль	Комплекс упражнений №1.	
11		11	Комплексный урок по легкой атлетике	Контрольный. Соревнования в беге на 30 метров, прыжке в длину; Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; Воспитание морально-волевых качеств.	Ходьба, бег, комплекс ОРУ в движении. Беседа по курсу л/а (понятия «дистанция», «старт», «финиш», дисциплины легкой атлетики). Соревнования в беге на 30 метров, прыжке в длину с места. УУД (П, К, Р, Л)	демонстрировать максимальные усилия в беге на 30 метров и прыжке в длину (сдача норматива по программе ВФСК ГТО по программе ВФСК ГТО); описывать основные понятия раздела.	опрос, сдача норматива по программе ВФСК ГТО		
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА									

12		12	Кроссовый бег. Инструктаж по ТБ.	Комплексный. Закрепление техники длительного равномерного бега, инструктаж по ТБ; Развитие выносливости; Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу. Инструктаж по ТБ, регламентация одежды и обуви для кроссового бега. Строевые упражнения на месте. Ходьба. Медленный бег (до 4 минут). Комплекс ОРУ на месте с уклоном на формирование правильной осанки. Игры на внимание. УУД (П, Р)	описывать понятие «выносливость», «кроссовый бег», его дисциплины, а также ТБ при занятиях; показывать и знать особенности упражнений для формирования правильной осанки	Опрос, самоконтроль	Комплекс упражнений №1.
13-15		13-15	Развитие выносливости.	Комплексный. Совершенствование техники длительного равномерного бега; Развитие выносливости; Воспитание морально-волевых качеств.	Построение в шеренгу, колонну. Ходьба (различные виды), комплекс ОРУ в движении. Эстафеты с направленностью на развитие выносливости. Фартлек (бег с переменной интенсивностью). Игры на внимание. УУД (К, Р, Л)	выполнять упражнения для развития выносливости; контролировать темп бега; оказывать помощь своей команде		Комплекс упражнений №1.
16		16	Вариации кроссового бега.	Комплексный. 1) Совершенствование техники бега по пересеченной местности; 2) Развитие выносливости; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Строевые упражнения на месте. Различные виды ходьбы и бега. Подвижные игры («Пятнашки»). Равномерный бег до 4 минут. Бег по слабопересеченной местности до 1 км. УУД (Л, П, Р, К)	описывать вариации кроссового бега (пересеченность местности, длительность); взаимодействовать в команде; контролировать темп бега; проявлять волевые качества в преодолении утомления	самоконтроль	Комплекс упражнений №1.
17		17	Комплексный урок по кроссовому бегу	Контрольный. Проверка уровня развития выносливости обучающихся в 6-минутном беге; Развитие выносливости; Воспитание морально-волевых качеств.	Построение, ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Беседа по истории и дисциплинам кроссового бега, понятиям «выносливость», «кроссовый бег», «пересеченная местность». Соревнования в беге на выносливость (6-минутный бег). УУД (П, Л, Р)	описывать технику длительного бега; демонстрировать максимальные возможности в беге на выносливость (сдача норматива по программе ВФСК ГТО по программе ВФСК ГТО); проявлять волевые качества в преодолении утомления.	Опрос, сдача норматива по программе ВФСК ГТО	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

18		18	Подвижные игры. Инструктаж по ТБ.	Вводный. 1) Повторение правил ТБ при занятиях подвижными играми; Развитие координационных и скоростных способностей; Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.	Построение, инструктаж по ТБ, ходьба, бег, комплекс ОРУ в кругу. Игра «Пятнашки», «Разведчики и часовые». Игры на внимание. УУД (П, Р, К)	описывать ТБ при занятиях; осуществлять поддержку своей команды во время игр; выполнять правила игр.	Опрос, самоконтроль	Комплекс упражнений №1
19		19	Подвижные игры на совершенствование навыков бега	Комплексный. Совершенствование техники бега; Развитие скоростных и координационных способностей; Воспитание чувства товарищества.	Построение в шеренгу, колонну, строевые упражнения на месте. Комплекс ОРУ в шеренгах. Игра «Чай-чай, выручай», «Горелки». УУД (К, Р)	выполнять правила игр; наблюдать за ошибками одноклассников и исправлять их.	взаимоконтроль	
20-21		20-21	Подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках	Комплексный. 1) Совершенствование техники прыжков; 2) Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Различные виды ходьбы, бега. Комплекс ОРУ с направленностью на формирование правильной осанки. Игры «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Прыгающие воробушки», «Удочка». УУД (П, Р, Л)	описывать правила игры; выполнять их; учиться играть сообща, в команде.	Само-, взаимоконтроль	
22-24		22-24	Подвижные игры на совершенствование навыков метаний	Комплексный. 1) Совершенствование техники метаний на дальность и точность; 2) Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Выполнение строевых упражнений на месте. Различные виды ходьбы и бега с направленностью на формирование правильной осанки. Комплекс ОРУ в движении. Игры «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель», «Мяч в корзину». УУД (Р, К, Л)	описывать правила игры; учиться играть в команде; брать на себя ответственность за команду в роли капитана.	самоконтроль	Комплекс упражнений №1

25		1	Подвижные игры на закрепление навыков в бросках мяча	Комплексный. 1) Совершенствование техники бросков мяча; 2) Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ в кругу. Эстафеты с бросками мяча. Игры «Перестрелка», «Охотники и утки». УУД (К, Р, Л)	описывать правила игры; учиться играть в команде; брать на себя ответственность за команду в роли капитана	Само-, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №2
26-27		2-3	Контрольный урок по теме: «Подвижные игры»	Контрольный. 1) Проверка знаний обучающихся о подвижных играх; 2) Развитие внимания и мышления; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ в кругу. Беседа по названиям и правилам игр, инвентарю, правилам поведения и безопасности. Игры на внимание («Запрещенное движение», «Класс, смирно!»). Подведение итогов четверти. УУД (П, К, Р)	описывать правила игры; учиться играть в команде; брать на себя ответственность за команду в роли капитана	Само-, взаимоконтроль	
28		4	Подвижные игры на совершенствование навыков в бросках мяча	Комплексный. 1) Совершенствование техники бросков мяча; 2) Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение. Строевые упражнения на месте (повороты, шаги вперед-назад). Ходьба, бег. Комплекс ОРУ в движении. Беседа по играм, связанным с бросками мяча. Игры «Мяч в корзину», «Попади в обруч». УУД (Р, К)	объяснять правила игры.	Само-, взаимоконтроль	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА								
29-30		5-6	Подвижные игры на овладение умениями в держании, бросках и передачах мяча.	Комплексный. Закрепление техники держания, броска и передачи баскетбольного мяча; Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Броски и передачи мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Эстафеты в колоннах на месте с передачей мяча различными способами (над головой, между ног, сбоку и т.п.) УУД (Р, К, Л)	совершенствовать технику держания, броска и передачи баскетбольного мяча, умение играть в команде, нести ответственность за собственные действия	Само-, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №2

31-33		7-9	Подвижные игры на овладение умениями в ловле мяча.	Комплексный. Закрепление техники ловли баскетбольного мяча; Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба, бег, комплекс ОРУ в движении. Ловля мяча в парах, от стены, на месте. Игры в парах у стены. Игра «Бросай-поймай». Эстафеты с бросками и ловлей мяча. УУД (К, Р, Л)	совершенствовать технику ловли баскетбольного мяча, умение играть в команде, нести ответственность за собственные действия	Само-, взаимоконтроль	
34-36		10-12	Подвижные игры на овладение умениями в ведении мяча	Комплексный. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча; Развитие координационных и скоростно-силовых способностей; Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба, бег, комплекс ОРУ в кругу. Ведение мяча на месте и в движении шагом. Ведение мяча вокруг фишек, ведение левой и правой рукой. Эстафеты. УУД (Р, К)	совершенствовать технику ведения баскетбольного мяча, умение играть в команде	Само-, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №2
37-39		13-15	Подвижные игры на закрепление и совершенствование умений	Комплексный. 1) Совершенствование навыка владения баскетбольным мячом; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки.	Построение, строевые упражнения. Ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину», «Школа мяча», броски мяча в кольцо. Игры на внимание УУД (Р)	совершенствовать технику держания, броска, передачи, ведения и ловли баскетбольного мяча	Само-, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №2
40-42		16-18	Подвижные игры на совершенствование умений в броске и передаче мяча в движении	Комплексный. Совершенствование техники броска и передачи мяча в движении; Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки.	Построение, строевые упражнения. Ходьба, бег, комплекс ОРУ на месте. Игра «Гонка мячей по кругу», «Бросай-поймай», эстафеты с бросками и передачами мяча в движении. УУД (Р, К)	совершенствовать технику броска и передачи мяча в движении, умение играть в команде	Само-, взаимоконтроль	

43-45		19-21	Подвижные игры на совершенствование умений в ведении мяча в движении	Комплексный. Совершенствование техники ведения баскетбольного мяча в движении; Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; Воспитание чувства товарищества, взаимовыручки.	Построение. Ходьба, бег. Комплекс ОРУ в шеренгах. Игры с ведением мяча. Эстафеты. Упражнения в парах с ведением мяча. Игры на внимание. УУД (Р, К)	совершенствовать технику ведения мяча в движении, умение действовать сообща	Само-, взаимоконтроль	
46		22	Комплексный урок по подвижным играм с элементами баскетбола	Комплексный. Обучение правилам игры в баскетбол; Развитие скоростно-силовых качеств; Воспитание волевых качеств, чувства товарищества.	Построение. Строевые упражнения. Ходьба, бег, ОРУ в движении. Объяснение правил игры в баскетбол. Атака кольца. Упрощенная игра в баскетбол. УУД (П, Р, К, Л)	объяснять основные правила игры в баскетбол, демонстрировать технику выполнения элементов б/бола.	Контрольный показ техники баскетбола	
47		23	Комплексный урок «Веселые старты»	Комплексный. 1) Совершенствование навыков ведения баскетбольного мяча; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей, мышления; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба (различные виды), бег. ОРУ с направленностью на формирование правильной осанки. Эстафеты. Игра малой подвижности «Что мы видели». УУД (П, Р, К)	описывать названия инвентаря, технику безопасности эстафет, выполнять действия в соответствии с правилами	Самоконтроль	Комплекс упражнений №2
48		24	Подвижные игры	Контрольный. 1) Проверка знаний обучающихся о подвижных играх; 2) Развитие внимания, мышления; 3) Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу. Ходьба, бег, ОРУ. Игра «5 передач», «Играй, играй, мяч не теряй». Подведение итогов четверти. УУД (Р, К)	совершенствовать технику целостной игры в баскетбол, координации действий в команде	Само-, взаимоконтроль	

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА								
49		1	Лыжная подготовка. Инструктаж по ТБ.	Комплексный. Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой; Развитие внимания, памяти; Формирование правильной осанки.	Построение. Инструктаж по ТБ. Инструктаж по одежде и обуви при занятиях лыжами. Ходьба, бег. Комплекс ОРУ на месте. Раздача лыж, креплений, ботинок, лыжных палок. Игра «Два мороза». УУД (П, Р, К)	описывать правила ТБ при занятиях лыжами, соблюдать правила подвижной игры, играть сообща.	самоконтроль	Комплекс упражнений №3
50-51		2-3	Ступающий и скользящий шаг.	Актуализации знаний. Обучение надеванию лыж, технике ступающего и скользящего шага с палками; Развитие координационных качеств; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Демонстрация переноски и надевания лыж. Выход из здания школы. Обучение стоянию на лыжах с палками и без. Разновидности стоек лыжника (высокая, средняя, низкая). Скольжение на месте с опорой на палки. Ступающий шаг при помощи палок. Скользящий шаг с палками. Игра «Снежки» на лыжах. УУД (П, Р, Л)	надевать лыжи и совершенствовать технику ступающего и скользящего шага, видеть грубые и типичные ошибки с помощью учителя, использовать волевые усилия для преодоления трассы.	Самоконтроль, взаимоконтроль	
52		4	Ступающий и скользящий шаг без палок.	Актуализации знаний. 1) Закрепление техники скользящего и ступающего шага без палок; 2) Развитие координационных качеств; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Выход из здания школы. Построение. Надевание лыж. Закрепление техники ступающего и скользящего шагов с палками. Ступающий и скользящий шаг без палок. Игра «10 шагов» (кто дальше проедет за 10 шагов). УУД (Р, К, Л)	совершенствовать технику ступающего и скользящего шага без помощи палок, тактично указывать на ошибки одноклассников и реагировать на критику в свой адрес.	Самоконтроль, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №3

53-54		5-6	Повороты.	<p>Комплексный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствование техники поворота на месте и в движении переступанием; 2) Развитие координационных качеств; 3) Воспитание морально-волевых качеств. 	<p>Выход из здания школы. Построение. Надевание лыж. Совершенствование техники поворота на месте переступанием. Закрепление техники ступающего и скользящего шагов с палками. Эстафеты с применением лыжных ходов и поворотов переступанием. УУД (Р, Л)</p>	<p>демонстрировать технику поворота переступанием, выполнять задания без ошибок, уметь признавать свои ошибки в командных играх.</p>	Самоконтроль	
55-56		7-8	Подъемы и спуски под уклон	<p>Комплексный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Закрепление техники подъема и спуска под уклон; 2) Развитие координационных способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств. 	<p>Выход из здания школы. Построение. Надевание лыж. Подъем с опорой на палки. Игра «Кто быстрее». Закрепление техники спуска под уклон (средняя стойка, положение палок). Игра «Кто дальше» (кто проедет дальше без помощи палок). УУД (П, Р)</p>	<p>закреплять технику подъема и спуска под уклон, исправлять свои ошибки с помощью учителя</p>	Самоконтроль, контрольный показ	Комплекс упражнений №3
57		9	Передвижение на лыжах.	<p>Комплексный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствование техники передвижения на лыжах скользящим шагом; 2) Развитие координационных способностей и выносливости; 3) Воспитание морально-волевых качеств. 	<p>Выход из здания школы. Построение. Надевание лыж. Передвижение на лыжах по равнине. Передвижение на лыжах по равнине и склонам. Лыжная гонка до 1,5 км. УУД (Р, Л)</p>	<p>Применять различные лыжные ходы на трассе, экономно распределять силы по дистанции, использовать волевые усилия при наступлении утомления; сдача норматива по программе ВФСК ГТО по программе ВФСК ГТО</p>	Сдача норматива по программе ВФСК ГТО	Комплекс упражнений №3
58-59		10-11	Подвижные игры на лыжах.	<p>Комплексный.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Совершенствование техники передвижения на лыжах; 2) Развитие координационных способностей и выносливости; 3) Воспитание чувства товарищества. 	<p>Выход из здания школы. Построение. Надевание лыж. Передвижение на лыжах, повороты переступанием. Игры «Командные салки», «Кто дальше» (на склоне), «10 шагов», эстафеты. УУД (Р, Л)</p>	<p>описывать названия и правила подвижных игр на лыжах, играть по правилам сообща.</p>	Самоконтроль	

60		12	Контрольный урок по теме: «Лыжная подготовка»	Контрольный. 1) Проверка знаний обучающихся о лыжных гонках; 2) Развитие мышления, внимания, памяти; 3) Воспитание чувства товарищества, взаимопомощи.	Построение (в зале). Ходьба, бег, выполнение комплекса ОРУ. Беседа по ТБ при занятиях лыжами, названиям лыжных ходов и передвижений. Игра «Назвал-встал». Игры на внимание. УУД (П, Р, К)	описывать названия лыжных ходов и передвижений, правила ТБ, помогать одноклассникам в случае затруднения.	Опрос	Комплекс упражнений №3
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ								
61		13	Гимнастика с элементами акробатики. Инструктаж по ТБ.	Вводный/ изучения нового материала. 1) Закрепление техники выполнения строевых упражнений в движении; 2) Развитие гибкости и координационных способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Строевые упражнения на месте. Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой. Ходьба (различные виды), выполнение строевых упражнений в движении (передвижение противходом, змейкой), бег, комплекс ОРУ. Упражнения на гибкость – полушпагаты, наклоны и т.п. Игры на внимание. УУД (П, Р)	описывать правила ТБ, выполнять строевые упражнения в движении, видеть свои ошибки.	Самоконтроль	Комплекс упражнений №3
62-63		14-15	ОРУ с предметами.	Комплексный. 1) Закрепление техники работы с предметами (палка, обруч, мяч), специальной терминологии; 2) Развитие гибкости и силовых способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Ходьба и бег с гимнастической палкой. Комплекс ОРУ с обручами и мячами. Броски набивных мячей (1 кг) в парах. Игра «Сова». УУД (П, Р, К)	описывать специальную терминологию при работе с предметами, демонстрировать ОРУ с предметами, выполнять задания по образцу.	Самоконтроль, контрольный показ	

64-66		16-18	Акробатические упражнения	Комплексный. 1) Совершенствование техники акробатических упражнений; 2) Развитие координационных способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу, повороты на месте. Ходьба, бег, комплекс ОРУ с гимнастической палкой. Закрепление техники группировки, переката. Обучение кувырку вперед, в стороны. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев. Упражнения для развития гибкости, дыхательные упражнения. УУД	совершенствовать технику кувырка вперед, стойки на лопатках согнув ноги, помогать одноклассникам в исправлении ошибок.	Контрольный показ, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №3
67-68		19-20	Упражнения в висах и упорах	Изучения нового материала/ комплексный. 1) Обучение технике различных висов; 2) Развитие силовых способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба и бег. Комплекс ОРУ с обручами. Упражнения в вися лежачем и стоя. В вися спиной к гимнастической стенке поднимать прямые и согнутые ноги; вис на согнутых руках; подтягивание в вися лежачем согнувшись, то же из седа ноги врозь и в вися на канате; упражнения в упоре лежачем и стоя на коленях. Игра «Кто дольше провисит». УУД (П, Р, Л)	совершенствовать технику выполнения различных видов висов и упоров, преодолевать состояние утомления, не нарушая правил выполнения заданий.	Самоконтроль	
69-71		21-23	Лазание	Комплексный. 1) Совершенствование техники лазания и перелазания; 2) Развитие координационных и силовых способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Ходьба, бег, комплекс ОРУ со скакалкой. Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях и лежачем на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелазание через гимнастическое бревно; лазание по канату. Игры на внимание.	совершенствовать навыки лазания и перелазания, видеть ошибки одноклассников, тактично помогать в их исправлении.	Взаимоконтроль	Комплекс упражнений №3

72-73		24-25	Упражнения в равновесии	Изучения нового материала/ актуализации знаний. 1) Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений в равновесии; 2) Развитие координационных и силовых способностей; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Ходьба. Бег. Комплекс ОРУ с мячами. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами; стойка на бревне на одной и двух ногах (высота до 60 см); ходьба по рейке гимнастической скамейки; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки. Игры на внимание. УУД (П, Р)	закреплять технику выполнения упражнений в равновесии, преодолевать чувство страха при ходьбе по бревну, оказывать помощь одноклассникам	Само-, взаимоконтроль	
74		26	Танцевальные упражнения	Комплексный. 1) Закрепление техники танцевальных шагов; 2) Развитие координационных способностей и чувства ритма; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Строевые упражнения на месте. Ходьба. Бег. ОРУ с гимнастическими палками. III позиция ног; переменный шаг польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Эстафеты под музыку. УУД (П, Р, К)	совершенствовать технику танцевальных шагов, выполнять задания без ошибок, помогать одноклассникам	Взаимоконтроль	Комплекс упражнений №3
75		27	Строевые упражнения	Комплексный. 1) Закрепление специальной терминологии и техники выполнения строевых упражнений; 2) Развитие координационных способностей и гибкости; 3) Формирование правильной осанки.	Построение в шеренгу, колонну. Перестроение в 2 колонны/шеренги, передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (три, четыре) шага разомкнись!» Ходьба, бег. Перестроение в круг. Комплекс ОРУ. Игры на внимание с выполнением строевых упражнений. УУД (П, Р)	демонстрировать выполнение строевых упражнений по команде, видеть и исправлять свои ошибки	Самоконтроль	

76		28	Контрольный урок по теме: «Гимнастика»	Контрольный. 1) Проверка знаний обучающихся о гимнастике с элементами акробатики; 2) Развитие внимания, памяти, мышления; 3) Формирование правильной осанки.	Построение. Строевые упражнения на месте. Игра «Назвал-встал» (беседа по названиям снарядов, гимнастических элементов, правилам ТБ во время занятий, физическим качествам «гибкость», «сила», разновидностям гимнастики). Комплекс ОРУ. Эстафеты с использованием гимнастических элементов. УУД (П, Р, К)	описывать названия гимнастических элементов, правила ТБ, уметь играть в команде (сообща), оказывать помощь при затруднении одноклассников	Самоконтроль, взаимоконтроль	Комплекс упражнений №3
77-78		29-30	Комплексный урок по гимнастике	Комплексный. 1) Совершенствование техники выполнения гимнастических элементов; 2) Развитие координационных способностей и гибкости; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. Эстафеты. Соревнования по гимнастике с элементами акробатики. Подвижные игры. Подведение итогов четверти. УУД (Р, Л, К)	демонстрировать различные виды гимнастических упражнений, оказывать помощь одноклассникам	Самоконтроль, взаимоконтроль	
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ								
79-80		1-2	Подвижные игры без предметов. Лапта	Комплексный. 1) Расширение кругозора, разучивание новых подвижных игр; 2) Развитие скоростных и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, сотрудничества.	Построение. Строевые упражнения на месте. Ходьба, бег по диагонали. ОРУ в кругу. Игра «Мы, веселые ребята», «Волк во рву», «Заяц без логова». УУД (П, К, Л)	описывать правила игр, видеть типичные ошибки и нарушения правил каждой игры, оказывать помощь одноклассникам, уметь играть в команде	Самоконтроль, взаимоконтроль	
81-82		3-4	Подвижные игры со скакалкой. Лапта	Комплексный. Расширение кругозора, разучивание новых подвижных игр; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, сотрудничества.	Построение. Ходьба, различные виды перестроений, бег. ОРУ на месте. Игры «Удочка», эстафеты со скакалками. Упражнения на внимание. УУД (П, К, Л)			Комплекс упражнений №4
83-84		5-6	Подвижные	Комплексный.	Построение. Строевые			

			игры под музыку. Лапта	1) Расширение кругозора, разучивание новых подвижных игр; 2) Развитие ритмических и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, сотрудничества	упражнения на месте. Ходьба, бег по диагонали. ОРУ. Игра «Птицы и клетка», «Сова» под музыку. УУД (П, К, Л)				
85-86		7-8	Подвижные игры с волейбольным мячом	Комплексный. 1) Расширение кругозора, разучивание новых подвижных игр; 2) Развитие быстроты реакции и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, сотрудничества	Построение. Строевые упражнения на месте. Ходьба, бег, ОРУ в движении. Игры «Перестрелка», «Стой!» («Вызов номера» в кругу), «Быстро и точно» УУД (П, К, Л)			Комплекс упражнений №4	
87-88		9-10	Подвижные игры с футбольным мячом	Комплексный. 1) Расширение кругозора, разучивание новых подвижных игр; 2) Развитие скоростных и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества, сотрудничества	Построение. Ходьба, различные виды перестроений, бег. ОРУ на месте. Варианты игры в футбол. Фигурное ведение мяча. Эстафеты. УУД (П, К, Л)				
КРОССОВЫЙ БЕГ									
89-91		11-13	Развитие выносливости и	Комплексный. 1) Совершенствование техники бега на выносливость; 2) Развитие выносливости и координационных способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение в шеренгу. Беседа по остаточным знаниям на тему «Кроссовый бег» (1 четверть). Ходьба, бег, комплекс ОРУ в движении. Равномерный бег – 4-5 минут. Преодоление условных препятствий. Игры на внимание. УУД (Р, Л)	распределять силы в беге на выносливость, преодолевать утомление с помощью волевых усилий	самоконтроль	Комплекс упражнений №4	

92-94		14-16	Техника кроссового бега	Комплексный. 1) Совершенствование техники бега на выносливость; 2) Развитие выносливости; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба. Комплекс ОРУ в движении. Упражнения в режиме круговой тренировки («по станциям»). Игра «Пятнашки». УУД (Р, К, Л)	демонстрировать упражнения (комплексы) для развития выносливости, преодолевать утомление с помощью волевых усилий	самоконтроль		
95		17	Контрольный урок по кроссовому бегу.	Контрольный. 1) Проверка уровня выносливости обучающихся (6-минутный бег); 2) Развитие выносливости; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Выполнение строевых упражнений на месте. Медленный бег, комплекс ОРУ на месте. Контрольный бег – 6 минут. Игры на внимание. УУД (Р, Л)	прикладывать максимальные усилия в беге на выносливость, равномерно распределять силы	Сдача норматива по программе ВФСК ГТО,		
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА									
96		18	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный. 1) Проверка остаточных знаний учащихся; 2) Развитие скоростно-силовых способностей; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение в шеренгу. Беседа по остаточным знаниям на тему «Легкая атлетика» (1 четверть). Ходьба (различные виды), бег, комплекс ОРУ в кругу. Эстафеты с прыжковыми и беговыми заданиями. УУД	совершенствовать прыжковые и беговые навыки, отвечать на вопросы учителя, помогать одноклассникам	Самоконтроль, опрос	Комплекс упражнений №4	
97		19	Соревнования в беге на 30 метров	Контрольный. 1) Проверка уровня скоростных способностей учащихся; 2) Развитие скоростных способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба, бег, ОРУ на месте. Ускорения (бег с ускорением) на отрезках до 20 метров, бег по сигналу. Соревнования в беге на 30 метров. Сравнение результатов с итогами 1 четверти. Игры на внимание. УУД (Р, Л)	демонстрировать максимальные возможности в спринтерском беге, не нарушать правил соревнований	Сдача норматива по программе ВФСК ГТО, самоконтроль	Комплекс упражнений №4	
98		20	Прыжки	Комплексный. 1) Совершенствование техники прыжков; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; 3) Воспитание чувства товарищества.	Построение. Ходьба, бег, ОРУ на месте. Прыжковые упражнения, эстафеты. Прыжки с возвышения с доскоком вверх и вперед, бег прыжками (игра «7 прыжков»). Игра «Удочка» (со скакалкой). УУД (Р, К, Л)	совершенствовать технику прыжков, видеть и тактично говорить об ошибках одноклассников	Взаимный контроль		

99		21	Соревнования в прыжках	Контрольный. 1) Проверка уровня скоростно-силовых способностей учащихся; 2) Развитие скоростно-силовых способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба, бег, ОРУ на месте. Прыжки в длину с места. Сравнение с результатами 1 четверти. Прыжки в длину с разбега. Командная игра «Кто дальше прыгнет» (сумма прыжков команды). УУД (Р, Л)	демонстрировать максимальные возможности в прыжках, не нарушать правил соревнований	Сдача норматива по программе ВФСК ГТО,	Комплекс упражнений №4
100		22	Метание малого мяча.	Комплексный. 1) Совершенствование техники метания малого мяча с места на дальность и точность; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных способностей; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба, ОРУ на месте с подводящими к метанию мяча упражнениями. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 метров; на дальность отскока от пола/стены. Броски набивного мяча (0,5 кг) от груди, снизу-вверх-вперед. УУД (П, Р, Л)	описывать виды легкоатлетических метаний (молот, диск, копьё, ядро), корректировать точность выполнения заданий, помогать одноклассникам	Контрольный показ, самоконтроль	Комплекс упражнений №4
101		23	Соревнования по метанию малого мяча с места	Контрольный. 1) Проверка уровня скоростно-силовых качеств обучающихся; 2) Развитие скоростно-силовых и координационных качеств; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба, бег, ОРУ на месте. Метания малого мяча с места на дальность. Подвижные игры с малыми мячами («Зайцы в огороде»). УУД (Р, Л, К)	демонстрировать максимальные усилия в метания малого мяча с места.	Сдача норматива по программе ВФСК ГТО	
102		24	Контрольный урок по теме: «Лёгкая атлетика»	Контрольный. 1) Проверка уровня знаний обучающихся; 2) Развитие памяти, внимания; 3) Воспитание морально-волевых качеств.	Построение. Ходьба, бег, ОРУ на месте. Беседа по дисциплинам метания. Подвижные игры с легкоатлетическими упражнениями, эстафеты. Подведение итогов года. УУД (П, К, Л)	описывать разновидности метаний, играть по правилам и сообща	Опрос	

Расшифровка сокращений в тексте тематического планирования:

УУД – универсальные учебные действия: П – познавательные, Р – регулятивные, К – коммуникативные, Л – личностные.

ОРУ – общеразвивающие упражнения; СБУ – специальные беговые упражнения, ТБ- техника безопасности

7. Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

Рабочая программа по физической культуре. 3 класс. / Сос.А.Ю. Патрикеев. — М. : ВАКО, 2018. (Рабочие программы)

Патрикеев А.Ю. Поурочные разработки по физкультуре. 3 класс / В. И. Ковалько. - М.:Вако, 2018

Лях В.И Физическая культура. 1 – 4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2020.

8. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

По окончании 3 класса обучающиеся должны обладать определенным уровнем физической подготовленности в соответствии с фундаментальным ядром содержания общего образования, которое раскрывается в представленной ниже таблице нормативов физических качеств.

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5,8	6,4	7,0	6,0	6,6	7,3
Бег 1000 м	Без учета времени					
Челночный бег 3x10 м	8.2	8.4	8.6	8.6	8.8	9.0
Прыжок в длину с места	1,50	1,35	1,15	1,45	1,20	1,10
Метание мяча	20	17	14	15	12	9
Поднимание туловища (30 сек)	22	20	17	20	18	15
Наклон вперед из положения сидя	12	9	6	15	12	9
Подтягивание на перекладине	4	3	2	15	12	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	12	10	8	10	8	6

Также обучающиеся по итогам освоения учебного предмета **научатся**:

- выполнять усложненные комбинации движений, перемещений, упражнений по разделам программного материала;
- осознавать направленность физического упражнения на развитие того или иного физического качества;
- использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- осуществлять сложные взаимодействия с одноклассниками в процессе занятий физической культурой (организовывать группу, принимать на себя ответственность за выполнение значимого для группы задания);
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Обучающиеся по окончании 3 класса получают возможность научиться:

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
- *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе рамках ВФСК ГТО;*
- *выполнять передвижения на лыжах.*

ОЦЕНИВАНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ

Обучающиеся 3 класса работают по 5-балльной системе оценивания результатов.

Формы контроля:

- 1) Сдача нормативов физической подготовленности;
- 2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта;
- 3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте;