Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Утверждаю.

Директор МБОУ

Александровской СОШ

Дегтярева С.В.

Приказ от 31.08.2020г № 61

**Рабочая программа**

**по физической культуре на 2020-2021 учебный год.**

Начальное образование, « 3 А » класс.

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

**Учитель : Живонитко Ирина Николаевна**

**Раздел 1. Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа является частью основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ(с изменениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 06.10.2009г № 373(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1576);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы В. И. Лях Физическая культура ( 1-4 кл.) Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура, 1-4 кл. Просвещение ,2017 г.

6.Учебник В. И. Лях
Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2017 г.

**Целью курса** физическая культура для 3 класса в соответствии сФедеральным Государственным образовательным стандартом начального общего образования является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Для достижения данной цели необходимо решение следующих **задач**:

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазанье, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физ-минутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

 **Педагогические технологии**

 Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню начального образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и игровойдеятельности, информационно- коммуникационные технологии, групповые способы обучения, здоровье сберегающие технологии.

**Формы организации учебной деятельности**

Классно- урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

**Формы контроля.**

 Основными формами текущего контроля являются устный опрос, сдача учебных нормативов, тесты.

**Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
* стремиться одержать победу в игре;
* адекватная позитивная самооценка;
* проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
* освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
* знать основные морально-эстетические нормы;
* ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

**Обучающийся научится**

* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
* планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
* самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
* осуществлять контроль;
* адекватно воспринимать оценку учителя;

**Обучающийся получит возможность научится**

* оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
* осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

*Познавательные УУД:*

**Обучающийся научится**

* характеризовать действия и поступки;
* обнаруживать ошибки и отбирать способы их исправления;
* анализ и оценка результатов;
* осуществлять анализ действия учителя и сверстников;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
* оценивать красоту и осанку
* соблюдать правила Т.Б,
* бережно обращаться с инвентарём;

**Обучающийся получит возможность научится**

* оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
* проявлять доброжелательное отношения при объяснении ошибок;

*Коммуникативные УУД:*

**Обучающийся научится**

* взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
* участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
* критично относиться к своему мнению;

**Обучающийся получит возможность научится**

* понимать точку зрения другого;
* участвовать в работе группы.

**Предметные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

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

***Обучающийся получит возможность научиться:***

* выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
* выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
* взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.
* передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в раз­личных условиях;
* выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражне­ния;
* выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования пра­вильной осанки;
* осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
* выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости

**Раздел 3. Содержание учебного предмета .**

 **Тематический план.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
|  |
| 1 | Легкая атлетика с элементами спортивных игр | 27 ч |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 20 ч |
| 3 | Легкая атлетика  | 9ч |
| 4 | Спортивные игры | 12 ч |
| 5 | Легкая атлетика с элементами спортивных игр | 30ч |
| 6 | Резерв | 4 ч |
|  | Всего | 102 часа |

**Легкая атлетика с элементами спортивных игр-27 ч**

Бег 30метров. Челночный бег . Метание мешочка. Прыжок в длину с разбега, с места , метание мяча на дальность. Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

**Футбол:** Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Различные варианты футбольных упражнений в парах.

**Баскетбол**. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.

**Игры**. Игра «Ловля обезьян с мячом». Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». Игра «Собачки ногами»; Игра «Белые медведи» ,Подвижная игра «Перестрелка», игра «Пустое место» ,Подвижная игра « Осада города»

**Знания о физической культуре**

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Гимнастика с элементами акробатики -20 ч**

Кувырок вперёд .Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Стойка на голове. Стойка на руках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

Лазание и перелезание по гимнастической стенке.

Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.

Лазание по канату в три приёма

Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств.

Упражнение на гимнастическом бревне.

Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).

Лазание по наклонной гимнастической скамейке

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Игры: «Пустое место» ,Игра «Мяч в туннеле»; Игра «Парашютисты»; Игра «Горячая линия»; Игра «Белочка - защитница».

**Знания о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

**Легкая атлетика 9 ч**

Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований.

Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры.

**Спортивные игры -12 ч**

Броски мяча через волейбольную сетку.

Баскетбол .Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в защите. Игра в нападении.

Броски набивного мяча способами от груди и снизу.

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

**Из истории физической культуры.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Легкая атлетика с элементами спортивных игр-30 ч**

Вис на время. Наклон вперед из положения стоя.

Прыжок в длину с места.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с.

Метание малого мяча на точность.

Подвижные и спортивные игры.

Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра .Футбол.

Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо.

Беговые упражнения.

Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Бег на 1000м. Кроссовая подготовка.

Метание мешочка(мяча) на дальность. Метание малого мяча на точность.

Подвижная игра. «Флаг на башне.» Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров»

**Знания о физической культуре.**

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Контрольные упражнения **3класс.**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения **3класс** | **Уровень физической подготовленности**  |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| **Прыжок в длину с места, см** | 150 и дальше | 131 – 149 |  130 и ближе | 143 и дальше | 126 – 142 |  125 и ближе |
| **Бег 30 м с высокого старта, с** | 5,8 и меньше | 6,3 – 5,9 |  6,4 и больше | 6,2 и меньше | 6,3 – 5,5 |  6,6 и больше |
| **Челночный бег 3 х10 м** | 9,5 и меньше | 9, 6 -10 | 10,1 и больше | 9,9 и меньше | 10,0 – 10, 4 | 10,5 и больше |
| **Броски мяча в вертикальную цель на точность** | 5-6 попаданийиз 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков | 5-6 попаданийиз 6 бросков | 3-4 попадания из 6 бросков | 2 попадания из 6 бросков |
| **Вис на время** | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 | 70 с и больше | 40-69 | 0-39 |
| **Метание мешочка на дальность** | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м  | дальше 12 м | 8-12 метров | ближе 8 м  |
| **Наклон вперёд из положения стоя** | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см | +6см и более | от 0 до +5 см | менее 0 см |
| **Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись** | 20 раз и более | 19-15 раз | менее 15 раз | 19 раз и более | 18-14 раз | менее 14 раз |
| **Подъём туловища за 30 с** | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз | 21 раз и более | 13-20 раз | менее 12 раз |
| **Бег 1000 м, мин. с** | 5минут 30 с и меньше | 5.31-6.00 | 6.01 и больше | 6 минут 30 с и меньше | 6.31-7 минут | 7.01 и больше |

 **Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков** | **Наименование разделов и тем** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося****(на уровне учебных действий) по теме** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
|  |  **Легкая атлетика с элементами спортивных игр-27 ч** |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизмаОпределять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени годаОсваивать технику ходьбы и бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 1 час | 01.09 |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами | 1 час | 02.09 |  |
| 3 | Техника челночного бега. Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 час | 07.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Х10м | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами. | 1 час | 08.09 |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час | 09.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Собачки ногами»; | Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 1 час | 14.09 |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных дел и игр с мячом | Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр. | 1 час | 15.09 |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 16.09 |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час | 21.09 |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час | 22.09 |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час | 23.09 |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениибеговых упражнений. | 1 час | 28.09 |  |
| 13 | Метание мяча на дальность |  Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель.Описывать технику бросков и метаний.Осваивать технику бросков бросков и метаний.Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. | 1 час | 29.09 |  |
| 14 | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 1 час | 30.09 |  |
| 15 | Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цельИгра «Белые медведи» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.Правильно выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1 час | 05.10 |  |
| 16 | Прыжок в длину с места | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 1 час | 06.10 |  |
| 17 | Ведение мяча с ускорением. | Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | 1 час | 07.10 |  |
| 18 | Ведение мяча в движении бе­гом. Бросок двумя руками от груди Игра «Ловля обезьян с мячом» | Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час | 12.10 |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час | 13.10 |  |
| 20 | Футбольные упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 14.10 |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах. «Пустое место» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 19.10 |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании футбольных упражнений. | 1 час | 20.10 |  |
| 23 | Подвижная игра « Осада города» | Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час | 21.10 |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час | 26.10 |  |
|  |   **2 четверть** |  |  |  |  |
| 25 | Закаливание. | Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки.Усваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств, подводящих упражнений для закаливания. | 1 час | 27.10 |  |
| 26 | Ведение мяча. «Пустое место» | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности | 1 час | 28.10 |  |
| 27 | Подвижные игры. Антикоррупционное образование. | Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 09.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики-20 ч** |  |  |  |  |
| 28 | Кувырок вперёд. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час | 10.11 |  |
| 29 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. «Пустое место» | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час | 11.11 |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперёд | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | 1 час | 16.11 |  |
| 31 | Кувырок назад | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час | 17.11 |  |
| 32 | Кувырки .Игра «Мяч в туннеле»; | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час | 18.11 |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час | 23.11 |  |
| 34 | Стойка на голове | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час | 24.11 |  |
|  |  |
| 35 | Стойка на руках. «Парашютисты»; | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час | 25.11 |  |
| 36 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час | 30.11 |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 01.12 |  |
| 38 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты» Антикоррупционное образование. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 02.12 |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Лазать по гимнастическойстенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 07.12 |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. «Горячая линия»; | Лазать по гимнастическойстенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 08.12 |  |
| 41 | Лазание по канату в три приёма | Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час | 09.12 |  |
| 42 | Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств. | Лазать по гимнастическойстенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час | 14.12 |  |
| 43 | Упражнение на гимнастическом бревне. «Горячая линия»; | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 15.12 |  |
| 44 | Упражнение на гимнастическом бревне | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 16.12 |  |
| 45 | Ходьба приставными и танцевальными шага­ми по бревну (высота до 1 м). | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 21.12 |  |
| 46 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке «Белочка - защитница». | Лазать по гимнастическойстенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 22.12 |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.**3 четверть** | Лазать по гимнастическойстенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 23.12 |  |
|  | **Легкая атлетика-9 ч** |  |  |  |  |
| 48 | Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | 1 час | 28.12 |  |
| 49 | Полоса препятствий. | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. | 1 час | 11.01 |  |
| 50 | Усложненная полоса препятствий. | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами. | 1 час | 12.01 |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражненийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час | 13.01 |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражненийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час | 18.01 |  |
| 53 | Прыжок в высоту. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражненийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час | 19.01 |  |
| 54 | Прыжки. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражненийОсваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражненийВыявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час | 20.01 |  |
| 55 | Эстафеты с мячом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.  | 1 час | 25.01 |  |
| 56 | Подвижные игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.  | 1 час | 26.01 |  |
|  | **Спортивные игры.-12 ч** |  |  |  |  |
| 57 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 27.01 |  |
| 58 | Баскетбол .Ведение мяча.**.** История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.  | 1 час | 01.02 |  |
| 59 | Баскетбол .Ведение мяча. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  | 1 час | 02.02 |  |
| 60 | Баскетбол . Броски в кольцо. | Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  | 1 час | 03.02 |  |
| 61 | Баскетбол . Броски в кольцо. | Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  | 1 час | 08.02 |  |
| 62 | Баскетбол . Игра в защите. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 09.02 |  |
| 63 | Баскетбол . Игра в защите. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 10.02 |  |
| 64 | Баскетбол . Игра в нападении. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 15.02 |  |
| 65 | Баскетбол . Игра в нападении. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час | 16.02 |  |
| 66 | Броски набивного мяча способами от груди и снизу. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час | 17.02 |  |
| 67 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час | 22.02 |  |
| 68 | Баскетбол . Игра в нападении. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр. | 1час | 24.02 |  |
| **Легкая атлетика с элементами спортивных игр- 30 ч** |
| 69 | Вис на время. | Лазать по гимнастическойстенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 01.03 |  |
| 70 | Наклон вперед из положения стоя. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спускови подъемов. | 1 час | 02.03 |  |
| 71 | Прыжок в длину с места. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 1 час | 03.03 |  |
| 72 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.упражнений прикладной направленности. | 1 час | 09.03 |  |
| 73 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 10.03 |  |
|  |  |
| 74 | Знакомство с баскетболом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 15.03 |  |
| 75 | Метание малого мяча на точность. | Выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 1 час | 16.03 |  |
| 76 | Спортивная игра. Баскетбол. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час | 17.03 |  |
| 77 | Беговые упражнения.Антикоррупционное образование. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами | 1 час | 29.03 |  |
| 78 | Бег на 30м с высокого старта. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами | 1 час | 30.03 |  |
| 79 | Челночный бег 3х10м | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениибеговых упражнений. | 1 час | 31.03 |  |
| 80 | Метание мешочка(мяча) на дальность. | Выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час | 05.04 |  |
| 81 | Спортивная игра .Футбол. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 06.04 |  |
| 82 | Подвижная игра. «Флаг на башне.» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 07.04 |  |
| 83 | Бег на 1000м | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.. | 1 час | 12.04 |  |
| 84 | Спортивные игры. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 13.04 |  |
| 85 | Подвижные и спортивные игры. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 14.04 |  |
| 86 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час | 19.04 |  |
| 87 | Подъём туловища из положения лёжа за 30с | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час | 20.04 |  |
| 88 | Знакомство с баскетболом |

|  |
| --- |
| Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |

 | 1 час | 21.04 |  |
| 89 | Метание малого мяча на точность | Выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час | 26.04 |  |
| 90 | Метание малого мяча на точность | Выполнять основныедвижения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час | 27.04 |  |
| 91 | Спортивная игра «Баскетбол» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 28.04 |  |
| 92 | Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров»  | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час | 04.05 |  |
| 93 | Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. | 1 час | 05.05 |  |
| 94 | Беговые упражнения | Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.Осваивать технику бега различными способами.Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.. | 1 час | 11.05 |  |
| 95 | Бег на 30 м с высокого старта | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениибеговых упражнений. | 1 час | 12.05 |  |
| 969798 | Кроссовая подготовка. Кроссовая подготовка.Кроссовая подготовка. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.Соблюдать правила техники безопасности при выполнениибеговых упражнений.Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.Осваивать технические действия из спортивных игр.Моделировать технические действия в игровой деятельности.Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 1 час1 час1 час | 17.0518.0524.05 |  |

Программа выполняется за счет объединения тем.

В связи с совпадением уроков по физической культуре по расписанию с праздничными днями запланировано 98 часов вместо 102 часов.

 24 .02- вторник-1час, 08.03. - понедельник - 1 час, 03.05-понедельник -1 час, 10.05 понедельник - 1 час