«Утверждаю»
Директор МБОУ «Яренской СШ»
_____/С.А. Зашихина./
от«31» 08 2020 г.

«Утверждаю»
Зам. директора по УР
Крюкова/ Крюкова Е.Л./
от«01» 09 2020 г.

Рассмотрено на МЦ «учителей физической культуры»
Протокол №от
«1» 09 2020 г.
Руководитель МЦ Туманова /

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

(ПО ПРОГРАММЕ ФИЗИЧЕСКОГОВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ. 1-11 КЛАССЫ. В.И. ЛЯХА, А.А.ЗДАНЕВИЧА)

3б,3в,3г классы.

Составитель: Плотников В.Ю., учитель
физической культуры МБОУ «Яренской СШ»

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.: Просвещение, 2010г.) и программы физического воспитания учащихся. (1-11 кл.) авторов В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М.: Баласс, 2011г.)

2020-2021 уч.год.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре (ФГОС)

3 класс

Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерной программы по физической культуре в начальной школе (М.:Просвещение, 2010г.) и программы физического воспитания учащихся. (1-11кл.) авторов В.И. Ляха, А.А.Зданевича (М.: Баласс, 2011г.)

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;

• 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.

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.

Программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Содержание программы представлено следующими разделами: пояснительная

записка к рабочей программе, общая характеристика курса, место предмета в учебном плане, планируемые результаты освоения программы, содержание учебного предмета, тематическое планирование, описание учебно-методического и материально-технического обеспечения, лист корректировки календарно-тематического планирования.

Рабочая программа рассчитана:

1 класс — 3 часа в неделю, 99 часов в год.

2 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

3 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

4 класс — 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Программы обеспечивают достижение выпускниками начальной школы определённых личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы, кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по лыжной подготовке.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

Личностные результаты:

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

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

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

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

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

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

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

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

-формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

-определять наиболее эффективные способы достижения результата;

-определение общей цели и путей её достижения;

-осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

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

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

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

Предметные результаты:

-формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное),

овладение умениями здоровьесберегающей жизнедеятельности (режим дня, зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

-формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.),

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ФГОС ООО утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897;

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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор-
мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

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

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

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

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• 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.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Рабочая программа для3 класса рассчитана на 68 часов в год (по 2 ч. в неделю)

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

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

• формирование уважительного отношения к культуре других народов;

• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
• формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
Метапредметные результаты
• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
• определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
• овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
Предметные результаты
• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

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

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1.Знания о физической культуре

Физическая культура

Самоконтроль во время занятий физической культурой. Туризм. Первая помощь. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнения- ми: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры

История спорта и физической культуры через историю семьи.

Физические упражнения

Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных мероприятий в режиме дня.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью

Составление сравнительной таблицы (1–2–3 класс) с основными физиологическими показателями (рост, вес, объём груди, окружность головы и др.).

Самостоятельные игры и развлечения

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил в игре.

Физическое совершенствование

Физкультурно оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики

Акробатика. Строевые упражнения

Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Кувырок вперёд, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. 2– 3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Подвижные игры. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.

Висы. Строевые упражнения

Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лёжа на гимнастической скамейке. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Подвижные игры. Развитие силовых способностей.

Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии

Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота *до* 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лёжа, подтягиваясь руками. Подвижные игры. Развитие координационных способностей.

Лёгкая атлетика

Ходьба и бег

Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат (30 м, 60 м). Подвижные игры. Развитие скоростных способностей.

Прыжки

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания. Многоскоки. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Метание мяча

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Метание набивного мяча. Метание набивного мяча вперёд-вверх на дальность и на заданное расстояние. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств.

Лыжные гонки

Лыжная подготовка

Передвижение на лыжах разными способами. Повороты; спуски; подъёмы; торможение. ТБ. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Подвижные игры

Подвижные и спортивные игры

ОРУ с обручами. ОРУ в движении. ОРУ с мячами. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. Эстафеты с мячами. Эстафеты с обручами. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей.

Подвижные игры с элементами спорта

– подвижные игры на основе баскетбола – подвижные игры и национальные виды спорта народов России– по выбору учителя

Игры определяются учителем исходя из материально-технических условий и кадровых возможностей школы. Возможные варианты: подвижные игры на основе баскетбола подвижные игры и национальные виды спорта народов России, по выбору учителя с учётом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Подготовка и проведение соревновательных мероприятий

Развитие сообразительности, ловкости, быстроты реакции, чувства товарищества, ответственности, активности каждого ребёнка. Подвижные игры и мероприятия соревновательного характера носят, прежде всего, воспитательный характер и помогают учащимся закрепить знания и умения, полученные на уроках по физической культуре.

В результате освоения полного курса физической культуры в 3 классе обучающийся должен:

Знать/понимать:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь*:*

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	- - 11°С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)	

Распределение учебного времени прохождения программного

материала по физической культуре по четвертям

№п/п	Вид программного материала	Кол-во часов (уроков)	четверти			
			1	2	3	4
1	Основы знаний	В процессе урока				
2	Легкая атлетика	21	13			8
3	Гимнастика	14		14		
4	Лыжная подготовка	16			16	
5	Спортивные, подвижные игры	17	5		4	8
	Итого:	68	18	14	20	16

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В. И. Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2011).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Что надо знать	
Когда и как возникли физическая культура и спорт	Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Современные Олимпийские игры Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта	Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр
Что такое физическая культура Физическая культура как система регулярных занятий физическими[1] упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и соци-	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе

ализации в обществе	
Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка) Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни*	Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя»
Сердце и кровеносные сосуды Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упраж-нениями	Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца

Органы чувств Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения. Орган осязания — кожа. Уход за кожей	Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Личная гигиена Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья) *Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены*	Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя»
Закаливание Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. *Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания*	Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Мозг и нервная система Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему	Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему

Органы дыхания Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках	Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное)
Органы пищеварения Работа органов пищеварения. Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника	Получают представление о работе органов пищеварения. Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи
Пища и питательные вещества Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи*	Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Вода и питьевой режим Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов	Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников
Тренировка ума и характера Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для активного отдыха, укрепления здоровья, повышения	Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровье-сберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. *Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня*	Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя»
Спортивная одежда и обувь Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. *Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями*	Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Самоконтроль Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных) способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости' гибкости. Выполнение основных движений с различной ско-ростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией.	Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния. Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля. Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя»

Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля	
Первая помощь при травмах Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). *Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи. Подведение итогов игры*	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Что надо уметь	

Бег, ходьба, прыжки, метание, лыжи, под. игры. **3 класс**	
Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояния здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.	Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам.	Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперед, с захлестыванием голени назад.	Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают ее Самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Совершенствование навыков бега и развитии выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8 мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км.	Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до 30м (в 3 классе), от 40-60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на	Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе

полусогнутых ногах, зигзагом, в парах. *Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). *Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. *Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча(1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание	освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп движения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по ЧСС. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности.

теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную цель (1,5-1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперед-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.	Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; «мост» из положения лежа на спине. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно.	Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.
Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Вис завесом; вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.	Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, состовляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают их исправлении. Осваивают технику упр. В лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.
Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных способностей, правильной осанки. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; перелезание через бревно, коня. Лазание по канату в три приема; перелезание через препятствия.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают ее, соблюдают правила безопасности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы.
Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей.	

Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	Соблюдают правила безопасности.
Освоение строевых упражнений. Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; рапорт учителю; повороты кругом на месте; расчет по порядку; перестроение из одной в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом.	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», « Белые медведи», «Космонавты».	Используют подвижные игры для активного отдыха.
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк во рву», « Удочка».	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.
Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления (баскетбол).	Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют подвижные игры для активного отдыха.
Закрепление и совершенствование держания ,ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей	Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

к диференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча». *Комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями.* Подвижные игры «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини- баскетбол». *Овладение знаниями.* Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. *Освоение техники лыжных ходов.* Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью. Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение плугом и упором. Повороты переступанием в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Похождение дистанции до 2,5км.	Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Используют бег на лыжах в организации активного отдыха.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс (68 часов)

№ Урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Виды учебной деятельности	Виды контроля	Планируемые результаты освоения материала
1 четверть.							
1	Легкая атлетика.	Правила предупреждения травматизма Ходьба и бег	1	Изучение нового материа-ла.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Правила безопасности на уроках физической культуры.	текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м
2	Легкая атлетика.	Бег. Развитие скорости.	1	Закрепление	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи», Развитие скоростных способностей. Инструктаж ТБ.	текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 30 м
3	Легкая атлетика.	Бег. Развитие скорости.	1	Учётный	Бег на результат 30,. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш.*	зачёт пробегать с максимальной скоростью 30 м	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге
4	Легкая атлетика.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный	Прыжки в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие	текущий	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега Подтягивание из виса (м.),

					скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. Подтягивание из виса (м.), подтягивание из виса лежа (д.)		подтягивание из виса лежа (д.)
5	Легкая атлетика.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Комплексный	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно - силовых качеств. Правила соревнования в беге, прыжках Бег 4 мин. Подтягивание из виса (м.), подтягивание из виса лежа (д.)	текущий	Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега Подтягивание из виса (м.), подтягивание из виса лежа (д.)
6	Легкая атлетика.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Контрольный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Зайцы в огороде». Правила соревнований в метаниях. Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» зачет. Подтягивание из виса (м.), подтягивание из виса лежа (д.)	Зачет – Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель. ЗНАТЬ Правила соревнований в метаниях
7	Легкая атлетика.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Контрольный	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние Игра «Зайцы в огороде». Олимпийское движение современности	Зачёт, Метание малого мяча с места на дальность	Уметь правильно выполнять движения в метании на дальность Знать Олимпийское движение современности
8	Легкая атлетика.	Развитие выносливости.	1	Комплексный	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70м бег, 100м ходьба). Игра «Салки на марше». Подтягивание из виса	Зачёт Подтягивание из виса (м.), подтягивани	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу. Подтягивание из виса (м.), подтягивание из виса лежа (д.)

					(м.), подтягивание из виса лежа (д.)	е из виса лежа (д.)	
9	Легкая атлетика.	Развитие выносливости.	1	Комплексный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости.	Зачёт 1 км.	Уметь пробегать в равномерном темпе 1км на время
10	Легкая атлетика.	Развитие выносливости.	1	Учётный	Кросс 1,5 км без учета времени. Игра «Гуси-лебеди».	Зачёт1,5 км без учета времени.	Уметь: Сдача норм без учёта времени, выполнение бега и ходьбы без остановки
11	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Изучение нового материа-ла.	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ в движении	текущий	Уметь выполнять прыжок в высоту
12	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Закрепление	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ в движении	текущий	Уметь выполнять прыжок в высоту
13	Легкая атлетика.	Прыжок в высоту. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Учётный	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». ОРУ в движении	Зачёт прыжок в высоту	Уметь выполнять прыжок в высоту
14	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Техника безопасности по подвижным играм. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. Знать технику безопасности по подвижным играм
15		Подвижные игры с элементами		Совершенствова	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте		Уметь владеть мячом; держание, передачи на

	Подвижные и спортивные игры.	баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	ние	правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	текущий	расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
16	Подвижные и спортивные игры.	Самостоятельные игры и развлечения.	1	Изучение нового материала	Организация подвижных игр: название, цель, участники, определение победителя,, выбор ведущего, считалки. Игры по выбору детей. Значение игр на свежем воздухе для здоровья	текущий	Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана
17	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении и шагом и бегом. Броски в цель (кольцо, щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».	текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
18	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	Комплексный	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».	Текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
2четверть							
19 (1)	Гимнастика с основами акробатики.	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы. Т.Б. на уроках	1	Изучение нового материа-ла.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. ОРУ.	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации Знать технику безопасности по гимнастике

		гимнастике.			Упражнение на пресс. Игра: «Что изменилось?». Инструктаж по ТБ.		
20 (2)	Гимнастика с основами акробатики.	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	1	Комбинированный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Упражнение на пресс. Игра: «Что изменилось?».	текущий	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
21 (3)	Гимнастика с основами акробатики.	Выполнение строевых команд. Развитие координационных способностей. Акробатические элементы.	1	Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Упражнение на пресс-на оценку.	Оценка Упражнение на пресс.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации
22 (4)	Гимнастика с основами акробатики.	Строевые упражнения, акробатические элементы. Развитие координационных способностей.	1	Учетный	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд. Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине. ОРУ. Игра: «Что изменилось?».	Оценка техники выполнения комбинации	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации

23 (5)	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения Развитие силовых способностей.	1	совершенствования	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.) ОРУ с предметами.	текущий	Уметь выполнять строевые команды, висы, Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.)
24 (6)	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	Учетный	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.) ОРУ с предметами.	Оценка упражнения подтягивание из виса мальчики, из виса лёжа девочки.	Уметь выполнять строевые команды, висы. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.)
25 (7)	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	Совершенствование	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.) ОРУ с предметами.	текущий	Уметь выполнять строевые команды, висы. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.)
26 (8)	Гимнастика.	Висы. Строевые упражнения. Развитие силовых способностей.	1	**Учетный**	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке.	**Оценка упражнения отжимание от полу (м.),**	Уметь выполнять строевые команды, висы. Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки

					Отжимание от полу (м.), отжимание от скамейки (д.) ОРУ с предметами.	**отжимание от скамейки (д.)**	
27 (9)	Гимнастика.	Опорный прыжок, лазать по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей.	1	Изучение нового материала	Передвижение по диагонали, лазать по гимнастической стенке, с выполнять опорный прыжок противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Опорные прыжки на горку из гимнастических матов. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».	текущий	Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок
28 (10)	**Гимнастика.**	Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей.	1	Совершенствование	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок на коня (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук) Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату. Прыжки на скакалке. Игра «Посадка картофеля».	текущий	Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.
29 (11)	Гимнастика.	Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке Опорный прыжок на коня (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук) Лазание по канату (в три	**Зачет-прыжки на скакалке.**	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок, прыжки на скакалке на оценку.

					приема). Прыжки на скакалке на оценку. Игра «Посадка картофеля».		
30 (12)	Гимнастика.	Опорный прыжок, лазание по канату. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Опорный прыжок на коня (вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук) Лазание по канату (в три приема). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	**зачет техника выполнения опорный прыжок**	Уметь лазать по канату; выполнять опорный прыжок на оценку (техника выполнения)
31 (13)	Гимнастика.	Лазание по канату. Развитие координационных способностей.	1	контрольный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.) Лазание по канату (в три приема). Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	**Зачет: лазать по канату (в три приема).**	Уметь выполнять лазать по канату (в три приема).
32 (14)	Гимнастика.	Развитие координационных способностей.	1	Комбинированный	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке. Игра «Посадка картофеля». Преодоление 3-4 препятствий из гимнастических снарядов. Д/З-приготовить лыжи.	текущий	Уметь выполнять строевые команды; Преодолевать 3-4 препятствия из гимнастических снарядов.
3четверть							
33 (1)	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг. Спуск в основной стойке. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	1	обучающий	ТБ на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь. Подбор палок и лыж. Одежда и обувь для занятия на лыжах. Температурный режим.	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении.

					Посадка лыжника и перенос массы тела в скользящем шаге. Спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо.		
34 (2)	Лыжная подготовка.	Скользящий шаг. Спуск в основной стойке., подъём «лесенкой» прямо.	1	Совер-шенство-вание	Остановка маховой ноги в скользящем шаге в течение одной секунды. Напряжение и расслабление мышц ног во время спуска в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, Самоконтроль.	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо,
35 (3)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъёмы.	1	обучающий	Поздний перенос массы тела на маховую ногу в скользящем шаге. Перенос массы тела в повороте переступанием в движении. попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
36 (4)	Лыжная подготовка.	Попеременный двухшажный ход. Спуски, повороты.	1	Комплексный	Согласование движений рук и ног в попеременном двухшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении *Иметь понятие об*

							обморожении.
37-38 (5-6)	Лыжная подготовка.	Спуски, повороты, скользящий шаг.	2	Совершенствование	Отталкивание ноги в скользящем шаге. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении.	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
39 (7)	Лыжная подготовка.	Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	1.	Совершенствование	Сгибание ноги перед отталкиванием (подседанием) в скользящем шаге. Одновременный бесшажный ход. Подъём «лесенкой»прямо.	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
40 (8)	Лыжная подготовка.	Одновременный бесшажный ход. Подъём лесенкой прямо.	1	Комплексный	Движение туловища и постановок палок на снег в одновременном бесшажном ходе. Спуск в основной стойке с переходом в поворот переступанием в движении, подъём «лесенкой» прямо.	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
41 (9)	Лыжная подготовка.	Техника скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, поворот	1	совершенствование	Держание прямой маховой ноги в неподвижном положении в скользящем шаге в течении двух секунд. Отталкивание ногой в попеременном двухшажном ходе, спуск в основной стойке, подъём	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот

		переступанием в движении, спуски, подъём.			«лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении		переступанием в движении
42-43 (10-11)	Лыжная подготовка.	Техника попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуски, подъём.	1	развивающий	Подседание и быстрое разгибание ноги при отталкивании в попеременном двухшажном ходе. Наклон туловища и движение рук в одновременном бесшажном ходе. спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении	текущий	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
44 (12)	Лыжная подготовка.	Выполнять технику подъёма лесенкой.	1	контрольный	Отталкивание одной ногой в скользящем шаге. Переход в поворот переступанием в движении после спуска в стойке устойчивости. Прохождение дистанции 2000м	Оценить технику выполнения подъёма «лесенкой» прямо	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
45 (13)	Лыжная подготовка.	Выполнять спуск в основной стойке.	1	контрольный	Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 2000м	Оценить технику выполнения спуска в основной стойке.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
46 (14)	Лыжная подготовка.	Развитие выносливости.	1	контрольный	Прохождение дистанции 1км освоенными способами с учетом времени. Подвижные игры.	Дистанция 1 км. *Мальчики:*	Уметь: проходить дистанцию с максимальной скоростью

						«5» - 8,00 «4» - 8.30; «3» - 9.00; *Девочки:* «5» - 8.30; «4» - 9.00; «3» - 9.30;	
47 (15)	Лыжная подготовка.	Выполнять технику выполнения одновременного бесшажного хода, скользящего шага, изменение стоек спуска. Развитие выносливости .	1	контрольный	Согласованность движений рук и ног в поеременном двухшажном ходе на разной скорости передвижения. Движение туловища в одновременном бесшажном ходе. Прохождение дистанции 800м	Оценить технику выполнения одновременного бесшажного хода, скользящего шага, изменение стоек спуска.	Уметь: выполнять технику скользящего шага, попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, спуск в основной стойке, подъём «лесенкой» прямо, поворот переступанием в движении
48 (16)	Лыжная подготовка.	Развитие выносливости.	1	контрольный	Прохождение дистанции 1км освоенными способами с учетом времени. Подвижные игры.	зачет	Уметь: проходить дистанцию без остановок.
49 (17)	Лыжная подготовка.	Развитие выносливости.	1	контрольный	Прохождение дистанции 2км освоенными способами без учета времени. Подвижные игры.	текущий	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

50 (18)	Подвижные и спортивные игры.	Игры и эстафеты. Развитие способностей к ориентированию в пространстве, скоростно-силовых способностей.	1	развивающий	Игры «Перестрелка» Эстафеты с мячом, с обручем. О.Р.У.	текущий	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Знать правила игры.
51 (19)	Подвижные и спортивные игры	Игры на основе баскетбола.		развивающий	Игры «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени». «Охотники и утки».	текущий	Уметь: выполнять ведение мяча
52 (20)	Подвижные и спортивные игры.	Личная гигиена. Понятие «осанка» Игры по выбору учеников.		развивающий	Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с предметами на голове	текущий	Называть основные признаки правильной и неправильной осанки. Знать: правила личной гигиены Знать правила игры и уметь их объяснить.
4четверть							
53 (1)	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей. Т.б. по спортивным и подвижным играм.	1	Совершенствование	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонки мячей по кругу».	текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
54 (2)	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски;	1	совершенствование	ОРУ без предметов. Игры «Снайперы», «Удочка» Эстафеты с бегом.	текущий	Уметь взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности

55 (3)	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	совершенствование	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;
56 (4)	Подвижные и спортивные игры. **3в**	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	Учётный.	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Зачёт-ведение мяча.	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол.
57 (5)	Подвижные и спортивные игры.	Подвижные игры с элементами баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	совершенствование	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу».	Зачёт-ловля и передача мяча.	Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности. Уметь играть.
58-59 (6-7)	Подвижные и спортивные игры.	Игры на материале национальных русских игр.	2	развивающий	Игры: «Салки», «Прятки», «Городки», Жмурки», «Перетягивание каната»	текущий	Принимать участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
60 (8)	Подвижные и спортивные игры.	Игры на материале баскетбола. Развитие координационных способностей.	1	совершенствование.	Игры: «Гонка мячей по кругу». «Вызови по имени». «Мяч ловцу». «Снайперы». Эстафеты с мячом.	текущий текущий	Уметь владеть мячом; держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр
61	Легкая атлетика.	Бег. Развитие	1	повторение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая	текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге,

(9)		скоростных способностей.			эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Инструктаж по ТБ.		пробегать с максимальной скоростью 60 м.
62 (10)	Легкая атлетика. **3в**	Бег, Развитие скоростных способностей.	1	повторение	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Инструктаж по ТБ.	текущий	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м.
63 (11)	Легкая атлетика.	Ходьба и бег. Развитие скоростных способностей.	1	Учётный	Бег на результат 30 м. Игра «Смена сторон»	Зачет– 30м	Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 30 м.
64 (12)	Легкая атлетика.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	совершенствование.	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».	текущий	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
65 (13)	Легкая атлетика.	Прыжки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Учётный	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние (работа по группам) Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Тест – прыжок в длину с разбега.	Показать учебный норматив в прыжках в длину с разбега. Уметь метать мяч в цель
66 (14)	Легкая атлетика.	Метание. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Учётный	Бег в равномерном темпе 1 км. Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние). Игра «Зайцы в огороде».	Зачет– Метание малого мяча с места на дальность	Уметь метать мяч в цель
67 (15)	Легкая атлетика.	Развитие выносливости.	1	Учётный	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди»..	Зачет-1км	Уметь пробегать в равномерном темпе 1км на время. 10 минут, чередовать бег и ходьбу.

68 (16)	Легкая атлетика.	Развитие выносливости.	1	Учётный	Кросс1500м без учета времени. Игры по выбору учащихся. Д/З на лето	Зачет-1500м	Уметь пробегать в равномерном темпе 1500м, чередовать бег и ходьбу.

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

УУД Силовая подготовка. Подвижные игры на основе баскетбола

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

УУД к разделу Гимнастика с основами акробатики

Универсальные учебные действия (УУД)

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики;	- умение принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	-осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.	-уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических элементов.

УУД к разделу Лыжная подготовка

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лыжной подготовке; - выражать творческое отношение к	- уметь слушать и вступать в диалог; - способность участвовать в речевом общении.

	планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.	выполнению заданий с лыжными палками и без.	

УУД к разделу Кроссовая подготовка. Подвижные игры

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
- формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели; - развитие эстетических чувств, доброжелательности, понимания и сопереживания чувствам других людей.	- умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; - умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - умение технически правильно выполнять двигательные действия	- осмысление, объяснение своего двигательного опыта; - осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений; - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность, - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; - умение с достаточной полнотой

	из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.		и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

УУД к разделу Лёгкая атлетика. Прыжки в высоту.
УУД к разделу Лёгкая атлетика

Универсальные учебные действия (УУД)			
Личностные	**Регулятивные**	**Познавательные**	**Коммуникативные**
-мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.	-умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; -учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.	- осуществлять анализ выполненных лёгкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по л/а; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении лёгкоатлетических упражнений.

Учебные нормативы по освоению навыков, умений,
развитию двигательных качеств
3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1. Челночный бег 3 Х 10 м,с или бег с высокого старта	9,1 5,7	9,8 6,2	10,4 7,0	9,6 5,8	10,4 6,3	11,0 7,2
2. Бег 1500 м	Без учета времени					
3. Многоскоки 8 прыжков, м	12,5	9,0	6,0	12,1	8,8	5,0
4. Метание меча в цель с 6 м из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
5. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	4 -	2 -	1 -	- 13	- 8	- 6
6. Бег на лыжах 1 км, мин, с 1 км	8,00	8,30	9,00	9,3	9,00	9,3
2 км	Без учета времени					
7. Плавание 25 м	Без учета времени					
8. Кросс 1500 м для бесснежных районов	Без учета времени					

Материально-техническое обеспечение

Учебно-методическое обеспечение:
- УМК обучающегося: «Физическая культура». 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2010г.
- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (1- 4 классы);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- мячи средние резиновые;
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- планка для прыжков в высоту;
- стойки для прыжков в высоту;
- щиты с баскетбольными кольцами;
- стойки волейбольные;
- стойки с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М. «Просвещение», 2010 г.
2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. — М. : Просвещение, 2010 г
3. Концепция духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России.- М. «Просвещение». 2009 г.
4. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе. Под редакцией А. Г. Асмолова – М. «Просвещение», 2008
5. Планируемые результаты начального общего образования.под редакцией Г.С. Ковалёвой, О.Б. Логиновой – М. « Просвещение»
6. Оценка достижения