

Матвеево- Курганский район
С. Греково- Тимофеевка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Греково- Тимофеевская средняя общеобразовательная школа

Утверждена

приказом по школе от 27.08.2021 года № 61

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
начального общего образования 3 класс
на 2021-2022 учебный год

Количество часов: **99 часов (3 часа в неделю)**

Учитель **Сердюкова Виталина Дмитриевна**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 3 класса разработана и составлена в соответствии с федеральным государственным стандартом второго поколения начального общего образования 2006 года, примерной программы начального общего образования по физической культуре для образовательных учреждений. Планирование составлено на основе – Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. / Под ред. В.И. Ляха, А.А. Зданевича. – М.: Просвещение, 2011.

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» предназначена для учащихся 3 класса общеобразовательной школы.

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей школьников, на основании следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

1. Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 № 273 – ФЗ).
2. Приказа Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО), утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 26 ноября 2010 г. N 1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 года N 373»
5. Приказа Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. N 2357 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
6. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 декабря 2012 г. N 1060 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
7. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. N 1643 "О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования"
8. Приказа Министерства образования и науки РФ от 18 мая 2015 г. N 507 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 31 декабря 2015 г. N 1576 "О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. N 373"
10. Примерной основной образовательной программой начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, протокол заседания от 08.04.2015 № 1/15).
11. Приказа Минобрнауки России от 28.12.2018 г. № 345 «О федеральном перечне учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования»
12. Приказа Минобрнауки России от 22.11.2019 г. № 632 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, сформированный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
13. Приказа Минобрнауки России от 18.05.2020 г. №249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. N 345»
14. Приказа Минобрнауки России от 17.07.2015 г. № 734 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2013 г. № 1015 (зарегистрированного в Минюсте России 13.08.2015 г. № 38490).
15. Образовательной программы начального общего образования МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятой педагогическим советом от 27.08.2020 г. протокол № 1.
16. Порядка разработки рабочих программ учебных предметов учителями МБОУ Греково-Тимофеевской сош, принятого на педагогическом совете от 15 июня 2020 г. № 13.
17. Учебного плана образовательного учреждения МБОУ Греково-Тимофеевской сош на 2021 – 2022 учебный год.
 - требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования;
 - «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение — 2012
 - примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;
 - междисциплинарной программы «Формирование универсальных учебных действий» (подпрограмм «Формирование ИКТ-компетентности обучающихся», «Основы учебно-исследовательской и проектной деятельности» и «Основы смыслового чтения и работа с текстом»);
 - программы воспитания и социализации обучающихся на ступени начального общего образования.

Актуальность программы. Актуальность образования в области физической культуры определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни

Цель программы: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения своего здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи программы:

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 движения, 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 образа жизни;
приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным 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.

Срок реализации программы: 1 год

Программа обеспечена УМК:

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.

Характеристика учебного процесса

Виды и формы деятельности

- К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся:
- уроки физической культуры,
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);
- внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);
- внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);
- самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках)

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа:

- с образовательно- познавательной
- образовательно-предметной
- образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий. Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используя при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазаныя по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазанье).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

На уроках физической культуры основными технологиями являются игровые и групповые технологии, которые несут ряд функций: обучающие, воспитательные, развивающие, психотехнические, коммуникативные, развлекательные, релаксационные. Эти технологии позволяют более действенно обеспечить гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общее комфортное состояние обучающегося, дать заряд положительных эмоций, снять негативный настрой после прохождения некоторых уроков, дать общий эффект радости от общения от успешного преодоления трудностей.

Здоровьесберегающие технологии позволяют учащимся более успешно адаптироваться в образовательном и социальном пространстве, раскрыть свои творческие способности;

Применение ИКТ на уроках образовательного-предметной и образовательного-познавательной направленности позволяет развивать умение учащихся ориентироваться в информационных потоках окружающего мира в области физической культуры и спорта; овладевать практическими способами работы с информацией; обмениваться информацией с помощью современных технических средств.

Технология проектной деятельности стимулирует самостоятельность учащихся, их стремление к самовыражению, формирует активное отношение к вопросам здорового образа жизни, физкультуры и спорта, сопереживание и сопричастность к нему, развивает коммуникативные качества.

Система оценки достижений учащихся

Внутренняя оценка предметных и метапредметных результатов обучающихся включает в себя стартовое, текущее (формирующее) и промежуточное (итоговое) оценивание.

Предметом стартового оценивания, которое проводится в начале каждого учебного года, является определение остаточных знаний и умений обучающихся относительно прошедшего учебного года, позволяющего организовать эффективно процесс повторения и определить эффекты от обучения за прошлый учебный год.

Формы стартового оценивания: сдача нормативов

Предметом текущего (формирующего) оценивания является операциональный состав предметных способов действия и универсальные учебные действия для определения проблем и трудностей в освоении предметных способов действия и УУД и планирования работы по ликвидации возникших проблем и трудностей.

Формы текущего оценивания: персонализированные мониторинговые исследования, уровневые итоговые контрольные работы по физической культуре, включающие проверку сформированности базового уровня (оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник научится») и повышенного уровня оценка планируемых результатов под условным названием «Выпускник получит возможность научиться», проектные и исследовательские работы

Предметом промежуточного (итогового) оценивания на конец учебного года является уровень освоения обучающимися культурных предметных способов и средств действия, а также УУД.

Формы промежуточной (итоговой) аттестации: типовые задания по оценке личностных результатов, итоговые проверочные работы по предмету физическая культура, сдача нормативов

Подробнее описание системы оценки достижений учащихся - Приложение 1

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Согласно учебному плану на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классах отводится 102 часов из расчета 3 ч в неделю.

Спланировано 99 уроков (3 урока выпали на праздничные дни: 23 февраля, 8 марта, 3 мая).

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

3 класс

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать

в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3 x 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хобах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

Содержание учебного предмета

	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
Знания о физической культуре	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена			
		Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание)		
			Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ)	
				История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).
Способы физической деятельности	Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.			
		Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела		
			Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.	
				Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.
Физическое совершенствование				
Гимнастика с основами акробатики	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью)</p>			
		<p>Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнут и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами</p>		
		Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;		

			прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.
			Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги»
Легкая атлетика	Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену		
		Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой	
		Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги	
		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание». Низкий старт. Стартовое ускорение. Финиширование.	
Подвижные игры	На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «кроссовая подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».		
		На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). На материале раздела «Спортивные игры»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с	

		остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».	
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».</p> <p>На материале раздела «Кроссовая подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».</p>
			<p>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».</p> <p>На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».</p> <p>На материале спортивных игр: Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол»</p>
ОРУ	Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.		

Планируемые результаты освоения программы

Содержательной и критериальной основой для разработки данной программы явились планируемые результаты освоения ООП НОО.

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

- начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
- начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
- узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
- освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
- научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
- научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Календарно-тематическое 3 класс

3 класс

№ Урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата		Оборудование	Планируемые результаты
			План	Факт		Метапредметные УУД
Знания о физической культуре 1 час						
1	Т/Б на уроках физкультуры. Организационно - методические указания	1	01.09		Инструкция Карточки Спортплощадка Свисток Резиновые мячи Обручи	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры
Легкая атлетика 14 часов						
2	ТБ при л/а. Бег на 30м с высоко-го старта	1	02.09		Секундомер Свисток Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования и правила подвижных игр «Ловишка», «Салки дай руку»
3	Техника челночного бега	1	07.09		Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Салки — дай руку»
4	Челночный бег 3x10м	1	08.09		Секундомер Свисток Рулетка Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики»
5	ТБ при метании. Техника метания мяча на дальность	1	09.09		Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б,	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания на дальность, правила подвижных игр «Бросай далеко, собирай быстрее» и «Колдунчики»
6	Метания мешочка на дальность. П/и «Салки»	1	14.09		Свисток Рулетка Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания мешочка на дальность и правила подвижной игры «Хвостики»
7	ТБ при прыжках. Техника прыжка в	1	15.09		Секундомер Свисток Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории

	длину с разбега				Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б	развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
8	Прыжок в длину с разбега. П/и «Флаги на башне»	1	16.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с разбега, играть в подвижную игру «Флаг на башне»
9	Прыжок в длину с разбега на результат. П/и «Салки»	1	21.09		Секундомер Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сотрудничать со сверстниками и взрослыми. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о технике выполнения прыжка в длину с разбега на результат, правила подвижных игр «Салки и «Флаг на башне»
10	Метания малого мяча на точность	1	22.09		Секундомер Свисток Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила тестирования метания малого мяча на точность, правила подвижной игры «Бездомный заяц»
11	Прыжок в длину с места. П/и «Перестрелка»	1	23.09		Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»
12	Броски набивного мяча от груди и способом «снизу». Эстафеты с мячами	1	28.09		Рулетка Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель»
13	Бросок набивного мяча из-за головы на дальность. П/и «Точно в цель»	1	29.09		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. <i>Познавательные:</i> бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель»
14	Подвижная игра «Хвостики»	1	30.09		Секундомер Свисток Скакалки Мячи В/Б	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, владеть средствами саморегуляции. <i>Познавательные:</i> играть в различные варианты подвижной игры «Хвостики», в игру малой подвижности «Совушка»
15	Преодоление полосы пре-	1	05.10		Секундомер Спортплощадка	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

	пятствий				Маркера Скакалки	<i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»
Подвижные игры 6 часов						
16	ТБ при подвижных играх. П/и «Снайпер»	1	06.10		Свисток Маркера Скакалки Флажки Обручи Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> организовывать и осуществлять совместную деятельность, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> использовать средства саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в длину с разбега на результат, выбирать подвижные игры и играть в них
17	Подвижная игра «Кот и мыши»	1	07.10		Свисток Рулетка Маркера Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять подлезания, играть в подвижную игру «Кот и мыши»
18	Ловля и броски малого мяча в парах. Эстафеты с мячами	1	12.10		Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б, резиновые Флажки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кружочками»
19	Подвижная игра «Осада города»	1	13.10		Свисток Спортплощадка Маркера Скакалки Мячи В/Б, Обручи	<i>Коммуникативные:</i> использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города»
20	Броски и ловля мяча в парах. П/и «Город»	1	14.10		Свисток Маркера Скакалки Мячи В/Б, Флажки Обручи	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с мячом в парах, играть в подвижную игру «Осада города»
21	П/и «Ловишки».Круговая тренировка	1	19.10		Свисток Рулетка Маркера Скакалки Мячи В/Б Флажки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
Кроссовая подготовка 5 часов						
22	ТБ при кроссе. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м,	1	20.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»

	ходьба - 100 м).				Флажки	
23	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег 60 м, ходьба 90 м) Пионербол	1	21.10		Свисток Рулетка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
24	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	26.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
25	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	27.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
26	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	28.10		Секундомер Свисток Рулетка Спортплощадка Маркера Разметка для бега Флажки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Салки с вырубкой»
Знания о физической культуре 1 час						
27	П/и «Кот и мыши». Режим ДНЯ	1	09.11		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о режиме дня, подлезать под препятствие, играть в подвижную игру «Кот и мыши»
Подвижные игры 18 часов						
28	Ведение мяча. Эстафеты с мячами.	1	10.11		Разметка Маркера Свисток Мячи малые	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.

				Мячи облегченные Обручи	<i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях, играть в подвижную игру «Ночная охота»
29	Упражнения с мячами. П/и «Ночная охота»	1	11.11	Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> заполнять дневник самоконтроля, выполнять упражнения с мячом, играть в подвижную игру «Ночная охота»
30	Броски и ловля мяча в парах	1	16.11	Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
31	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу»	1	17.11	Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бросок мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу», играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками»
32	Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху»	1	18.11	Разметка Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> бросать мяч в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», играть в подвижную игру «Вышибаль»
33	Ведение мяча и броски в баскетбольное кольцо	1	23.11	Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»
34	Эстафеты с мячом	1	24.11	Разметка Маркера Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Охотники и утки»

35	Упражнения и подвижные игры с мячом	1	25.11		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> участвовать в эстафетах с мячом, играть в подвижную игру «Охотники и зайцы»
36	Подвижные игры для зала	1	30.11		Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, обосновывать свою точку зрения, уважать иное мнение. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. <i>Познавательные:</i> выбирать подвижные игры, учитывая интересы одноклассников, проходить тестирование
37	Подвижная игра «Воробьи — воронь»	1	01.12		Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> играть в подвижные игры «Хвостики» и «Воробьи — вороны»
38	Подвижные игры	1	02.12		Спортзал Разметка Маркера Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять броски в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», выбирать подвижные игры и играть в них
39	Броски мяча через волейбольную сетку	1	07.12		Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, умение сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Забросай противника мячами»
40	Броски мяча через волейбольную сетку на точность	1	08.12		Разметка Маркера Свисток Мячи малые Мячи Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на точность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
41	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1	09.12		Разметка Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через волейбольную сетку на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»

42	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1	14.12		Маркера Свисток Мячи малые Обручи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сотрудничать в достижении цели со сверстниками. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять броски мяча через сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
43	Контрольный урок по броскам мяча через В/б сетку	1	15.12		Спортзал Маркера Свисток Мячи Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять контрольные броски на дальность и точность, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»
44	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1	16.12		Спортзал Маркера Свисток Мячи малые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слушать друг друга, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> лазать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
Гимнастика с элементами акробатики-3 часа						
45	Упражнения на координацию движений	1	21.12		Спортзал Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»
46	Круговая тренировка	1	22.12		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Вышибалы»
47	Упражнения на координацию движений	1	23.12		Спортзал Гимнастические палки Гимнастическая скамейка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать и показывать технику выполнения метания гимнастической палки ногой, правила подвижной игры «Командные хвостики»
Знания о физической культуре 1 час						
48	Физические качества	1	28.12		Гимнастическая скамейка Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> рассказывать о физических качествах и о технике выполнения метания гимнастической палки ногой, играть в подвижную игру «Командные хвостики»

Гимнастика с элементами акробатики 32 часов						
49	Наклон вперед из положения сидя	1	11.01		Гимнастическая скамейка Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц»
50	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	1	12.01		Гимнастические Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения лежа, играть в подвижную игру «Вышибалы»
51	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	13.01		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Вышибалы»
52	Вис на время	1	18.01		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»
53	Кувырок вперед	1	19.01		Гимнастическая скамейка Маты	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
54	Кувырок вперед с трех шагов	1	20.01		Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка»
55	Кувырок вперед с разбега	1	25.01		Маты Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега
56	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед	1	26.01		Маты	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов, кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед
57	Стойка на лопатках, мост	1	27.01		Гимнастические палки Маты	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Вол-

					шебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
58	Круговая тренировка	1	01.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка
59	Стойка на голове	1	02.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> оказывать первую помощь при легких травмах, выполнять стойку на голове и упражнения на внимание
60	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1	03.02	Гимнастические палки Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> оказывать первую помощь, выполнять стойку на голове, лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница»
61	Различные виды перелезаний	1	08.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. <i>Регулятивные:</i> проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку на голове, разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка»
62	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	1	09.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом одной и двумя ногами, перелезать различными способами
63	Круговая тренировка	1	10.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка»
64	Прыжки через скакалку	1	15.02	Гимнастическая скамейка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность). <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»
65	Прыжки через скакалку в движении	1	16.02	Свисток Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия»
66	Круговая тренировка	1	17.02	Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»

67	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке	1	22.02		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять вис, согнувшись и вис, прогнувшись на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»
68	Вис согнувшись, вис прогнувшись на гимнастической стенке кольцах	1	24.02		Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на гимнастических кольцах, играть в подвижную игру «Шмель»
69	Комбинация на гимнастической стенке	1	01.03		Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель»
70	Вращение обруча	1	02.03		Гимнастическая скамейка Скакалки Обручи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретно содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинацию на кольцах, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
71	Варианты вращения обруча	1	03.03		Скакалки Обручи	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
72	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	09.03		Маты Шведская стенка Канат Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
73	Круговая тренировка	1	10.03		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Канат	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру
74	Бросок набивного мяча из-за головы	1	15.03		Скакалки Набивной мяч	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. <i>Познавательные:</i> выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, играть в подвижную игру «Точно в цель»
75	Развитие гибкости	1	16.03		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель».

					Скакалки	
76	Подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	1	17.03		Маты Шведская стенка Низкая перекладина	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки»
77	Подъема туловища из положения лежа за 30 с	1	29.03		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование подъема туловища из положения, лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
78	Лазанье по канату и круговая тренировка	1	30.03		Маты Шведская стенка Канат Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
79	Круговая тренировка	1	31.03		Гимнастическая скамейка Маты Шведская стенка Канат	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, выбирать подвижную игру
Знания о физической культуре 1 час						
80	Частота сердечных сокращений, способы ее измерения	1	05.04		Инструкция Скакалки Мячи малые	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> рассказывать о частоте сердечных сокращений, знать способы ее измерения, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру «Салки с резиновыми кольцами»
Кроссовая подготовка 6 часов						
81	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1	06.04		Спортплощадка Маркера	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Третий лишний»
82	Равномерный бег (5 мин). Чередование	1	07.04		Спортплощадка Маркера Свисток	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель.

	ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).				Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пятнашки»
83	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	12.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Мячи резиновые Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Пустое место»
84	Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м).	1	13.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Рыбаки и рыбки»
85	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	14.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру Пятнашки»
86	Равномерный бег (7-8 мин) Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м).	1	19.04		Спортплощадка Маркера Свисток Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> пробегать 10 м без отдыха, играть в подвижную игру «Вызов номеров»
Легкая атлетика 11 часов						
87	Преодоление полосы препятствий	1	20.04		Спортплощадка Маркера Секундомер	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»
88	Усложненная полоса препятствий	1	21.04		Спортплощадка Маркера Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка»
89	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	26.04		Спортплощадка Маркера Секундомер Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.

						<i>Познавательные:</i> прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»*
90	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	27.04		Скакалки Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> сотрудничать со сверстниками и взрослыми, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны»
91	Прыжок в высоту спиной вперед	1	28.04		Скакалки	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> прыгать в высоту спиной вперед и с разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»
92	Прыжки в высоту	1	04.05		Скакалки Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжок в высоту спиной вперед и с прямого разбега, играть в подвижную игру «Салки — дай руку»
93	Прыжок в длину с места	1	05.05		Скакалки Рулетка	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки»
94-95	Техника метания на точность	1	11.05		Скакалки Рулетка Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух»
96	Метания малого мяча на точность	1	12.05		Спортплощадка Маркера Малые мячи	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновывать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. <i>Познавательные:</i> проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове»
97	Беговые упражнения	1	17.05		Спортплощадка Секундомер Скакалки Флажки	<i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действия по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики» и «Совушка»
98	Беговые упражнения		18.05			

99	Беговые упражнения		19.05			
----	--------------------	--	-------	--	--	--

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического совета
МБОУ Греково-Тимофеевской сош
от 26.08.2021 года № 1

М.А. Парасочка М. А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

М.А. Парасочка М. А.

26.08.2021 года