**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Кудиновская средняя общеобразовательная школа**

Ростовская обл., Багаевский район, х. Кудинов, ул. Школьная, 95

 «Утверждаю»

Директор МБОУ Кудиновской СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Петриченко Н.Н.

Приказ №\_\_\_\_\_ от 31.08.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 3 класса

уровень общего образования: базовый уровень начального образования

Количество часов за год: 100 часов.

Количество часов в неделю: 3 часа.

Учитель начальных классов Быхалова Елена Ивановна – учитель первой категории

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями ФГОС, на основе Государственной программой доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 - УМК «Школа России», к учебнику «Физическая культура 3 класс», В.И. Ляха, М.: «Просвещение/ учебник», 2020 г., включенного в Федеральный перечень учебников на 2022-2023 учебный год.

2022 -2023 учебный год.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

  Рабочая программа по предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями ФГОС стандарта второго поколения (приказ Минобрнауки РФ № 373 от 6 октября 2009г), на основе Государственной программой доктора педагогических наук В.И. Ляха «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2019 г., с Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 учебный год и программой формирования УУД, в соответствии с Уставом МБОУ Кудиновской СОШ.

 На основании календарного учебного графика МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 учебный год в 3 классе предмета «Физическая культура» 100 час за год. На основании учебного плана МБОУ Кудиновской СОШ на 2022-2023 уч. год в 3 классе на изучение предмета «Физическая культура» обязательная часть составляет 3 часа в неделю.

**Цели и задачи курса**

Программа 3 класса направлена на достижение следующей **цели**: 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:**

– приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;

– укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;

– привитие потребности в занятиях физической культурой;

– развитие координационных и кондиционных способностей;

– содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;

– подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

  **Ценностные ориентиры содержания учебного курса**

 Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения **обучающимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения **обучающимися** содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

         — технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

– умение обращаться с инвентарем и оборудованием;

– умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

Личностные УДД

        Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

        Действие смыслообразования,

        Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

        Умение выражать свои мысли,

        Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

        Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

        Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

        Построение  высказываний в соответствии с условиями коммутации.

Регулятивные УДД

        Целеполагание,

        волевая саморегуляция,

        коррекция,

         оценка качества и уровня усвоения.

        Контроль в форме сличения с эталоном.

        Планирование промежуточных целей с учетом результата.

*Познавательные универсальные действия:*

Общеучебные:

        Умение структурировать знания,

        Выделение и формулирование учебной цели.

        Поиск и  выделение необходимой информации

        Анализ объектов;

        Синтез, как составление целого из частей

        Классификация объектов.

**3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

        иметь представление:

       о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

       об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

        уметь:

       составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

       выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

       проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

       составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

       вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

        демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Критерии и нормы оценки знаний обучающихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

*Классификация ошибок и недочетов,* *влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

       старт не из требуемого положения;

       отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

       бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

       несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

*Оценка «5»* выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

*Оценка «4»* выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

*Оценка «3»* выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

*Оценка «2»* выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

 *Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.*

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

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

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

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

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

**Содержание учебного предмета**

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры».  Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

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

*Уроки с образовательно-предметной направленностью* используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. 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 отначала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках собразовательно-тренировочной направленностью необходимоформировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и еевлиянии на развитие систем организма. Также на этих урокахобучают 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.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

  *Знания о физической культуре*

Физическая культура*.* Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

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

Физические упражнения*.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

  *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 занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

*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.*

*Организующие команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика.*

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры.*

*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу,ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6\_минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и

левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

**3 класс**

*Знания о физической культуре*

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).

*Способы физкультурной деятельности*

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.

*Физическое совершенствование*

*Гимнастика с основами акробатики*

*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.

*Легкая атлетика*

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Подвижные игры*

*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».

*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».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

 («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».

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов и тем** | **Количество часов** |
| 1 | Знания о физической культуре  | 6 |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики | 29 |
| 3 |  Легкая атлетика | 41 |
| 4 | Подвижные и спортивные игры | 24 |
|  Итого  | 100 |

 **Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем****уроков** | **Кол****-во ча-сов** | **Виды деятельности** |  **Планируемые результаты**  | **Дата проведения** |
| **предметные**  |  **метопредметные** | **план** | **факт** |
|  | **Знания о физической культуре** | (1) |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. | 1 | Знакомство с содержанием и организацией уроков физической культуры. Вводный инструктаж. Техника безопасности на уроках физической культуры. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. **Личностные**Эффективно сотрудничать со сверстни-ками, оказывать поддержку друг другу. **Коммуникативные**Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. **Регулятивные**Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. **Познавательные:** знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | 02.09 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | **(5)** |  |  |  |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 | Беговая разминка, тестирование бега на 30м с высокого старта. подвижные игры "Салки" и "Салки - дай руку". | Знать, как проходит тестирование бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр "Салки" и "Салки - дай руку". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию учителя, сохранять заданную задачу. **Познавательные:** проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, технично выполнять челночный бег, играть в подвижные игры. **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. | 05.09 |  |
| 3 | Тестирование челночного бега. | 1 | 07.09 |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Χ 10 м. | 1 | 09.09 |  |
| 5 | Способы метания мяча на дальность. | 1 | 12.09 |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | 14.09 |  |
|  | **Знания о физической культуре** | (1) |  |  |  |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр. | 1 | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | Знать варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.**Познавательные:** выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. | 16.09 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | (1) |  |  |  |  |
| 8 | Спортивная игра "Футбол" | 1 | Разминка в движении, варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | Знать варианты паса мяча ногой, правила спортивной игры "Футбол". | 19.09 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (12) |  |  |  |  |  |
| 9-11 12-14 15-18 | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.Прыжок с высоты 60 см. Многоскоки. | 3  3   4 | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега, с места, спортивная игра "Футбол". | Знать, как выпол-нять прыжок в длину с разбега на результат, правила спортивной игры "Футбол", правила подвижной игры "Собачки ногами" | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  **Регулятивные:**  регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** прыгать в длину с разбега, играть в спортивную игру "Футбол". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.  | 21,2326.0928.09 30.09 3.105,7, 10,12.10 |  |
| 19 | Прыжок в длину с разбега на результат  | 1 | Разминка на месте, техника прыжка в длину с разбега на результат, подвижная игра "Собачки ногами" | 14.10 |  |
| 20 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | 1 | 17.10 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | (1) |  |  |  |  |  |
| 21 | Спортивная игра "Футбол" | 1 | Разминка в движении по кругу, правила спортивной игры "Футбол". | Знать правила игры в футбол. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.**Познавательные:** выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. | 19.10 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (1) |  |  |  |  |  |
| 22 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | Разминка с малым мячом, тестирование метания малого мяча на точность, подвижная игра "Вышибалы". | Знать, как прохо-дит тестирование метания малого мяча на точность, правила подвижной игры "Вышибалы". | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.**Познавательные:** проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру "Вышибалы". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. |  21.10 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | (2) |  |  |  |  |  |
| 23 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 | Разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперёд из положения стоя, подъёма туловища из положения лёжа за 30с, подвижная игра "Белые медведи". | Знать, как проходит тестирование наклона вперёд из положения стоя, подъёма туловища из положения лёжа за 30с,правила подвижной игры "Белые медведи". | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.**Познавательные:** выполнять различные варианты паса мяча ногой, играть в спортивную игру "Футбол". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. | 24.10 |  |
| 24 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. | 1 | 26.10 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (1) |  |  |  |  |  |
| 25 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | Прыжковая разминка, тестирование прыжка в длину с места, подвижная игра "Волк во рву". | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры "Волк во рву". | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, добывать информацию из различных источников.**Регулятивные:** осуществлять действие по образцу, заданному правилу.**Познавательные:** проходить тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры "Волк во рву".**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости. | 04.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | (2) |  |  |  |  |  |
| 26 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 | Прыжковая разминка, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом". | Знать, как проходит тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, правила подвижной игры "Ловля обезьян с мячом". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  **Регулятивные:** регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, виса на время, играть в подвижную игру "Ловля обезьян с мячом". **Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.  | 7.11 |  |
| 27 | Тестирование виса на время. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, тестирование виса на время, подвижная игра "Ловля обезьян с мячом". | 9.11 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | (6) |  |  |  |  |  |
| 28 | Подвижная игра "Перестрелка". | 1 | Разминка с мячами, броски и ловля мяча, подвижная игра "Перестрелка". | Выполнять броски и ловлю мяча, знать правила игры "Перестрелка". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу. **Познавательные:** уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижные игры"Перестрелка","Пустое место", "Осада города" выполнять футбольные упражнения в парах, упражнения в парах с двумя мячами.**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося. | 11.11 |  |
| 29 | Футбольные упражнения. | 1 | Разминка с мячами в парах, футбольные упражнения в парах, подвижная игра "Пустое место". | Знать, как выполнять футбольные упражнения в парах, правила подвижной игры "Пустое место". | 14.11 |  |
| 30 | Футбольные упражнения в парах. | 1 | 16.11 |  |
| 31 | Различные варианты футбольных упражнений в парах. | 1 | 18.11 |  |
| 32 | Подвижная игра "Осада города". | 1 | Разминка с мячами в парах, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра "Осада города". | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры "Осада города".  | 21.11 |  |
| 33 | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 23.11 |  |
|  | **Знания о физической культуре** | (3) |  |  |  |  |  |
| 34-36 | Закаливание. Упражнения с двумя мячами в парах. Подвижная игра «Подвижная цель» | 3 | Понятие "Закаливание", разминка с мячами, упражнения с двумя мячами в парах, подвижная игра "Подвижная цель". | Знать, что такое "закаливание", как нужно закаляться, для чего это нужно делать, правила игры "Подвижная цель". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу. **Познавательные:** уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижные игры"Перестрелка", "Пустое место", "Осада города" выполнять футбольные упражнения в парах, упражнения в парах с двумя мячами.**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося. | 25.1128.1130.11 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры** | (4) |  |  |  |  |  |
| 37-38 | Техника ведения мяча. | 2 | Разминка с мячом, ведение мяча, подвижные игры. | Знать технику ведения мяча, правила изученных подвижных игр. | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. **Регулятивные:** видеть ошибку и исправлять её по указанию взрослого, сохранять заданную задачу. **Познавательные:** уметь выполнять ведение мяча, уметь играть в подвижные игры.**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося | 2, 5.12 |  |
| 39-40 | Подвижные игры. | 2 | 7.129. 12 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | (21) |  |  |  |  |  |
| 41 | Кувырок вперёд. | 1 | Разминка на матах, техника кувырка вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, технику кувырка назад, подвижная игра "Удочка". | Знать технику кувырка вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, технику кувырка назад, правила игры "Удочка". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  **Регулятивные:** регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** выполнять кувырки вперёд, вперёд с разбега и через препятствие, кувырок назад, правила игры "Удочка".**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.  | 12.12 |  |
| 42 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. | 1 | 14.12 |  |
| 43 | Варианты выполнения кувырка вперёд. | 1 | 16.12 |  |
| 44 | Кувырок назад. | 1 | 19.12 |  |
| 45 | Кувырки. | 1 | 21.12 |  |
| 46 | Круговая тренировка. | 1 | 23.12 |  |
| 47 | Стойка на голове. | 1 | Разминка с гимнастическими палками, техника выполнения стойки на голове, стойки на руках подвижная игра "Парашютисты". | Знать, как выполнять стойку на голове, стойку на руках, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине., лазать и перелезать по гимнастической стенке, правила игры "Парашютисты". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной коопера**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.  | 26.12 |  |
| 48 | Стойка на руках. | 1 | 28.12 |  |
| 49 | Круговая тренировка. | 1 | 09.01 |  |
| 50 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине. | 1 | 11.01 |  |
| 51 | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | 1 | 13.01 |  |
| 52 | Прыжки в скакалку. | 1 | Разминка со скакалками, прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, подвижные игры "Горячая линия", "Будь осторожен". | Знать, как выполнять прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, правила подвижных игр "Горячая линия", "Будь осторожен". | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе.  **Регулятивные:**  регулировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнёров. **Познавательные:** выполнять прыжки в скакалку, прыжки в скакалку в тройках, лазанье по канату в три приёма, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, лазать по наклонной гимнастической скамейке, вращать обруч..**Личностные**: развитие мотивов учебной деятельности, принятие и осознание социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости.  | 16.01 |  |
| 53 | Прыжки в скакалку в тройках.. | 1 | 18.01 |  |
| 54 | Лазание по канату в три приёма. | 1 | 20.01 |  |
| 55 | Круговая тренировка. | 1 | 23.01 |  |
| 56 | Упражнения на гимнастическом бревне. | 1 | Разминка, направленная на развитие координационных движений, упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, подвижная игра "Шмель". | Знать, как выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах, правила подвижной игры "Шмель". | 25.01 |  |
| 57 | Упражнения на гимнастических кольцах. | 1 | 27.01 |  |
| 58 | Круговая тренировка. | 1 | 30.01 |  |
| 59 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | Разминка в движении, варианты лазания по гимнастической скамейке, вращения обруча, подвижная игра "Перебежки с мешочками на голове". | Знать, как выполнять лазания по гимнастической скамейке, вращения обруча, правила подвижной игры "Перебежки с мешочками на голове". | 01.02 |  |
| 60 | Варианты вращения обруча. | 1 | 03.02 |  |
| 61 | Круговая тренировка. | 1 | 06.02 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (10) |  |  |  |  |  |
| 62-63 | Полоса препятствий. | 2 | Разминки в движении, на гимнастических скамейках; полоса препятствий, прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, подвижная игра «Совушка». | Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега, прыжка в высоту спиной вперёд, правила подвижной игры «Совушка». | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, прыжок в высоту спиной вперёд, прыжки на мячах-хопах, играть подвижную игру «Совушка».**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 8,10.02 |  |
| 64-65 | Усложнённая полоса препятствий. | 2 | 13,15.02 |  |
| 66 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 1 | 17.02 |  |
| 67-68 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | 2 | 20,22.02 |  |
| 69-70 | Прыжок в высоту спиной вперёд. | 2 | 24, 27.02 |  |
| 71 | Прыжки на мячах-хопах. | 1 | 1.03 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** | (4) |  |  |  |  |  |
| 72 | Эстафеты с мячом. |  1 | Разминка с мячами, броски мяча через волейбольную сетку, подвижная игра «Пионербол».Спортивная игра «Волейбол», волейбольные упражнения. | Знать варианты бросков мяча через волейбольную сетку, правила подвижной игры «Пионербол».Знать волейбол, как вид спорта, волейбольные упражнения. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** делать передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол».**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 3.03 |  |
| 73 | Подвижные игры. |  1 | 6.03 |  |
| 74 | Броски мяча через волейбольную сетку. |  1 | 10.03 |  |
| 75 | Подвижная игра «Пионербол». |  1 | 13.03 |  |
|  | **Знания о физической культуре** | (1) |  |  |
| 76 | Волейбол как вид спорта. | 1 | 15.03 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** | (2) |  |  |
| 77 | Подготовка к волейболу. | 1 | 17.03 |  |
| 78 | Правила игры в волейбол. | 1 | 20.03 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (2) |  |  |  |  |  |
| 79 | Броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу". | 1 | Разминка с набивным мячом, броски набивного мяча способами "от груди" и "снизу" правой и левой рукой, подвижная игра "Точно в цель". | Знать варианты выполнения бросков набивного мяча, правила подвижной игры "Точно в цель". | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** бросать набивной мяч способами "от груди" и "снизу", правой и левой рукой, играть в подвижную игру "Точно в цель".**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 22.03 |  |
| 80 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | 1 | 24.03 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | (2) |  |  |  |  |  |
| 81 | Тестирование виса на время. | 1 | Разминка с мячом в движении, тестирование: виса на время, наклона вперёд из положения стоя, подвижная игра "Борьба за мяч". | Знать, как проходит тестирование: виса на время, наклона вперёд из положения стоя. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** проходить тестирование: виса на время, наклона вперёд из положения стоя.**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 7.04 |  |
| 82 | Тестирование наклона вперёд из положения стоя. | 1 | 10.04 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (1) |  |  |  |  |  |
| 83 | Тестирование прыжка в длину с места. | 1 | Разминка, направленная на подготовку к прыжкам с места, тестирование прыжка в длину с места. | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** проходить тестирование прыжка в длину с места.**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 12.04 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики.** | (2) |  |  |  |  |  |
| 84 | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись. | 1 | Разминка, направленная на развитие координационных движений, тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подъёма туловища из положения лёжа за 30с.. | Знать, как проходит тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подъёма туловища из положения лёжа за 30с.. | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** проходить тестирование: подтягивания на низкой перекладине из виса лёжа согнувшись, подъёма туловища из положения лёжа за 30с..**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 14.04 |  |
| 85 | Тестирование подъёма туловища из положения лёжа за 30с. | 1 | 17.04 |  |
|  | **Подвижные и спортивные игры.** | (7) |  |  |  |  |  |
| 86 | Знакомство с баскетболом. | 1 | Разминка с мячом в движении, броски мяча в баскетбольное кольцо, спортивная игра "Баскетбол"; разминка в движении подвижная игра "Флаг на башне," спортивная игра "Футбол". | Знать правила подвижных и спортивных игр. | **Коммуникативные:** представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.**Регулятивные:** определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** играть в спортивные и подвижные игры.**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 19.04 |  |
| 87 | Спортивная игра "Баскетбол". | 1 | 21.04 |  |
| 88 | Спортивная игра "Футбол" | 1 | 24.04 |  |
| 89 | Подвижная игра "Флаг на башне". | 1 | 26.04 |  |
| 90 | Спортивные игры. | 1 | 28.04 |  |
| 91-92 | Подвижные и спортивные игры. | 2 | 03.05 05.05 |  |
|  | **Лёгкая атлетика** | (8) |  |  |  |  |  |
| 93 | Тестирование метания малого мяча на точность. | 1 | Разминка в движении, беговые упражнения, тестирования: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность, бег на 1000м, подвижная игра «Командные хвостики». | Знать, как проходит тестирование: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность, знать правила игры «Командные хвостики». | **Коммуникативные:** слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения.**Регулятивные:**  определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную задачу.**Познавательные:** проходить тестирование: метания малого мяча на точность, бега на 30 м с высокого старта, челночного бега 3х10м, метания мяча на дальность.**Личностные**: развитие этических чувств, доброжелательности, навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками. | 08.05 |  |
| 94-95 | Беговые упражнения. | 2 | 10,12.05 |  |
| 96 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | 1 | 15.05 |  |
| 97 | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 17.05. |  |
| 98 | Тестирование метания мяча на дальность. | 1 | 19.05 |  |
| 99,100 | Беговые упражнения. Игры по выбору обучающихся. | 2 | 22, 24.05 |  |

 **«Согласовано» «Согласовано»**

 Руководитель МО Руководитель МС Заместитель директора по УВР

 МБОУ Кудиновской СОШ МБОУ Кудиновской СОШ

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Прилукина Т. И. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Касьянова Е.В.

 Протокол заседания МО № 1 Протокол заседания МС № 1

 от 29.08.2022г от 30.08.2022г.