

**Кожуховская начальная общеобразовательная школа» -  
филиал муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Июсская средняя общеобразовательная школа»**

«Рекомендовать к утверждению»:

Руководитель ШМО учителей  
начальных классов МБОУ «Июсская  
СОШ»

\_\_\_\_\_ Моисеенко С. А.

Протокол № 1 от 25.08.2023 г

«Согласовано»:

Заместитель директора по УВР  
МБОУ «Июсская СОШ»

\_\_\_\_\_ Гаппель Г. И.

Протокол МС от 28.08.2023 г.

«Утверждено»:

Директор МБОУ  
«Июсская СОШ»

\_\_\_\_\_ Михайлова Т.С.

Приказ № 98 от 31.08. 2023 г.

**Рабочая программа**

по физической культуре  
для 3 класса  
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель:  
Самойлова  
Л.А.,  
учитель  
начальных  
классов

д. Кожухово  
2023 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре (предметная область «Физическая культура») для 3 класса с изучением физической культуры на базовом уровне составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06. 10. 2009 № 373 с последующими изменениями, Фундаментального ядра содержания общего образования, Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России, с учетом примерной программы начального общего образования по физической культуре, ООП НОО учебного плана, списка учебников «Кожуховская НОШ» - филиал МБОУ «Июсская СОШ» на 2023 – 2024 учебный год, учебника под редакцией В.И. Ляха, Физическая культура В.И. Лях 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2014, имеет гриф «Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации», утвержден федеральным перечнем учебников (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 253 от 31.03.2014).

### **Общая характеристика предмета**

Предметом обучения физической культуре в 3 классе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью на уровне начального общего образования не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творчество и самостоятельность.

**Цель:** укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем дыхания, кровообращения и энергообмена; совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазанье, метании и плавании; обучение физическим упражнениям по гимнастике, легкой атлетике и лыжным гонкам, подвижным играм и техническим действиям спортивных игр.

#### **Задачи:**

- развивать основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости; интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, к физкультминуткам и подвижным играм;
- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, об укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- обучать простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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

### **Описание ценностных ориентиров содержания предмета**

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и

выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

#### **Межпредметные связи**

Уроки русского языка, чтения, математика, окружающего мира взаимосвязаны с уроками физкультуры. Для укрепления здоровья детей на всех уроках русского языка, чтения, математика, окружающего мира обязательно проводятся физкультминутки. Отличительной особенностью этих динамических пауз является положительный и эмоциональный заряд, который получают дети. Физкультминутки помогают не только снять напряжение, усталость, ослабленность внимания детей, но и развить творческую активность, воображение, активизируют мыслительную деятельность.

#### **Место предмета в учебном плане**

В соответствии с примерным учебным планом примерной ООП НОО (Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года № 1 /15)) в «Кожуховская НОШ» - филиал МБОУ "Июсская СОШ" в 3 классе отводится 100 часов из расчета 3 часа в неделю (33 недели).

Темы, попадающие на праздничные дни, планируется изучать за счёт объединения тем. При прохождении программы возможны **риски**: активированные дни (низкий температурный режим, карантин (повышенный уровень заболеваемости), больничный лист, курсовая переподготовка, семинары. В случае болезни учителя, курсовой переподготовки, поездках на семинары, больничного листа, уроки согласно рабочей программе, будет проводить другой учитель соответствующего профиля. Возможен вариант переноса тем уроков во внеурочное время (консультации).

### **Особенности преподавания в данном классе**

В 3 классе обучается 1 ребенок. Учащийся в конце года сдал показатели физической культуры. Занимаются на «отлично». Учебный материал усваивают. Выполняют физические упражнения в соответствии с учебной программой. 1 учащаяся с освобождением от уроков.

### **Содержание учебного предмета (100 часов)**

#### **Раздел 1. Легкая атлетика (25 часов)**

Беговые упражнения: 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; челночный бег 3x10 м, бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на одной ноге, двух ногах: на месте (с поворотами вправо и влево); с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места. Броски: большого мяча на дальность двумя руками из-за головы, от груди; снизу из положения стоя и сидя. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену; на дальность из-за головы.

#### **Раздел 2. Гимнастика с основами акробатики (28 часов)**

Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения. Упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); из положения лежа на спине стойка на лопатках; кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях; кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине. Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре.

#### **Раздел 3. Подвижные игры (34 часа)**

Подвижные игры в спортзале и во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

#### **Раздел 4. Кроссовая подготовка (6 часов)**

Подготовка к кроссу. Выполнение беговых упражнений: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), бег с изменением темпа; высокий старт с последующим стартовым ускорением, низкий старт с последующим ускорением.

#### **Раздел 5. Итоговое тестирование (7 часов)**

Проверка показателей физического развития: бег на 30 м.; челночный бег 3×10 м.; броски мяча в горизонтальную цель на точность; вис на время; метание мешочка (мяча) на дальность; наклоны вперед из положения стоя; подтягивание на низкой перекладине из виса лежа; подъем туловища за 30 с; прыжок в длину с места.

### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

#### **иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки.

#### **уметь:**

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения.

**демонстрировать** уровень физической подготовленности.

### **Планируемые результаты изучения предмета**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Система оценки достижения планируемых результатов освоения предмета**

**Критерии оценки**

Оценка «5»выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличиемелких ошибок.

Оценка «4»выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколькомелких.

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

Оценка «2»выставляется, если упражнение не выполнено. Причиной невыполнения являетсяналичие грубых ошибок.

**Показатели уровня физической подготовленности учащихся**

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120

Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

### Показатели уровня физической подготовленности учащихся

Контрольные упражнения	Нормативы					
	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с высокого старта	5,6	5,7-6,7	6,8	5,9	6,0-6,9	7,0
Челночный бег 3x10 м (сек)	8,8	8,9-10,1	10,2	9,3	9,4-10,7	10,8
Бег 1000 м	5,16	5,17-8,15	8,16	5,40	5,41-8,40	8,41
Подтягивания (кол-во раз)	6	5-3	2	16	15-8	7

Прыжок в длину с места (см)	160	140	125	140	120	100
Пресс за 30 сек	12	10	9	15	14	13
Метание мяча с места 150 г	25	20	15	18	15	12
Приседания за 1 мин.	42	40	38	40	38	36
Шестиминутный бег (м)	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
Скакалка за 1 мин.	50	30	10	70	50	30
Наклон вперёд из положения сидя на полу (см)	9	8-5	4	13	12-7	6

**Учебно-методический комплект для учащихся**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2014.

**Учебно-методический комплект для учителя**

Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. М., Просвещение, 2014.

**Календарно - тематическое планирование**

№ п/п	Тема урока	Предметные результаты	Дата		Примечание
			План	Факт	
<b>1 четверть-24 часа.</b>					
<b>Раздел 1. Легка атлетика (25 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия:</b>					
<b>Познавательные:</b> рассказывать о физических качествах;используют общие приемы решения поставленных задач; ориентируются в разнообразии способов решения задач.					
Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.					
<b>Регулятивные:</b> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; самостоятельно формулировать познавательные цели; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.					
<b>Коммуникативные:</b> сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.					
<b>Личностные:</b> понимают значение физического развития; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоанализ и самоконтроль результата;проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми					
1	Организационно-методические указания. Т.Б. на уроках легкой атлетики	Соблюдать правила поведения в спортивном залеи на спортивной площадке на уроке	04.09		
2	Специальные беговые упражнения	Научиться осваивать технику бега различными способами	06.09		
3	Бег с изменением направления движения и скорости	Научиться различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	07.09		
4	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты	11.09		
5	Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом	Научиться различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние	13.09		
6	Бег с ускорением	Научиться бегать с максимальной	14.09		

7	Высокий старт с пробегом 15 м	Научиться бегать с максимальной скоростью с высокого старта	18.09		
8	Бег в чередовании с ходьбой до 500 м	Научиться бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м	20.09		
9	Броски и ловля набивного мяча	Научиться осваивать технику метания набивного мяча	21.09		
10	Метание мяча в цель	Научиться осваивать технику метания малого мяча	25.09		
11	Метание мяча на дальность	Научиться соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	27.09		
12	Прыжки с места и с разбега	Научиться сосредотачиваться перед выполнением задания	28.09		
13	Прыжки на заданную длину по ориентирам	Научиться сосредотачиваться перед выполнением задания	02.10		
14	Прыжки на скакалке	Научиться применять прыжковые упражнения для развития физических качеств.	04.10		
15	Прыжок в длину с места	Научиться осваивать технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги	05.10		
16	Развитие выносливости	Научиться восстанавливать дыхание после бега	09.10		
17	Бег в чередовании с ходьбой	Научиться сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции	11.10		
18	Преодоление препятствий. Тестирование.	Научиться характеризовать показатели физического развития, физической подготовки	12.10		
19	Переменный бег	Научиться применять беговые упражнения для развития физических качеств	16.10		
20	Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой	Научиться сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции	18.10		
21	Развитие силовой выносливости	Научиться характеризовать показатели физического развития	19.10		
22	Медленный бег до 6 мин.	Научиться моделировать физические нагрузки для развития физических качеств – выносливость	23.10		
23	Размыкание и смыкание приставными шагами	Научиться демонстрировать вариативное выполнение упражнений	25.10		
24	Ритм и темп	Иметь представления о ритме и темпе	26.10		
<b>2 четверть-24 часа.</b>					

25	Круговая тренировка	Иметь представления о том, как выполняется круговая тренировка	06.11		
<b>Раздел 2. Гимнастика с элементами акробатики (28 часов)</b>					
<b>Планируемые результаты обучения</b>					
<b>Универсальные учебные действия:</b>					
<b>Познавательные:</b> самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; используют общие приемы решения поставленных задач.					
<b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.					
<b>Коммуникативные:</b> задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.					
<b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми					
26	ТБ во время занятий гимнастикой. Техника выполнения перекатов	Уметь выполнять строевые команды и акробатические элементы	08.11		
27	Совершенствование техники кувырка вперед	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	09.11		
28	Техника упражнения «стойка на лопатках»	Осваивать технику акробатических упражнений	13.11		
29	Развитие гибкости «мост»	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	15.11		
30	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами	Осваивать выполнять упражнения для развития ловкости и координации	16.11		
31	Лазанье по наклонной лестнице, гимнастической скамейке	Научить соблюдать правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями	20.11		
32	Вис углом на перекладине и гимнастической стенке	Осваивать выполнение упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	22.11		
33	Тестирование вися на время	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты	23.11		

34	Кувырок вперед	Иметь углубленные представления о группировке, перекатах и кувырках	27.11		
35	Наклон вперед из положения стоя	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций	29.11		
36	Тестирование наклона вперед из положения стоя	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстрота, координация движения	30.11		
37	Упражнения с гимнастическими палками	Соблюдать правила взаимодействия игроками	04.12		
38	Кувырок вперед с трех шагов	Иметь представления о технике кувырка вперед с трех шагов	06.12		
39	Кувырок вперед с разбега	Иметь представления о технике кувырка вперед с разбега	07.12		
40	Усложненные варианты выполнения кувырка вперед. Тестирование.	Иметь представления о вариантах выполнения кувырка вперед	11.12		
41	Акробатические упражнения	Осваивать выполнение акробатических упражнений	13.12		
42	Развитие равновесия и координации движений в упражнениях на полосе препятствий	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке; соблюдать правила безопасного поведения в упражнениях полосы препятствий	14.12		
43	Прыжки на скакалке	Научиться соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время выполнения прыжков со скакалкой	18.12		
44	Круговая тренировка	Иметь представления о том, как выполняется круговая тренировка	20.12		
45	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	Научиться распределять свои силы во время лазанья и перелезания по гимнастической стенке	21.12		
46	Гимнастические упражнения «стойка на лопатках», «мост»	Научить самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики	25.12		
47	Перемещение по гимнастической стенке, кувырки вперед	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	27.12		
48	Упражнения с гимнастическими палками	Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	28.12		
<b>3 четверть-32 часа.</b>					
49	Круговая тренировка	Иметь представления о том, как выполняется круговая тренировка	10.01		

50	Поднимание туловища за 30 с	Научиться добиваться конечного результата	11.01		
51	Упражнения акробатики в различных сочетаниях	Осваивать выполнение акробатических упражнений	15.01		
52	Тестирование подъёма туловища за 30 с	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств - быстроты	17.01		
53	Лазание по скамейке в упоре присев	Научиться распределять свои силы во время лазанья и по гимнастической стенке	18.01		

#### Раздел 4. Подвижные игры (34 часа)

##### Планируемые результаты обучения

##### Универсальные учебные действия

**Познавательные:** анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения; развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности; действие по готовому алгоритму, принятие и удержание готовой учебной задачи; ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

**Регулятивные:** выделять и осознавать, что уже усвоено, и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения; совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

**Коммуникативные:** активно включаться во взаимодействие со сверстниками; проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем; отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета; сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера; устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты.

**Личностные:** развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания

54	«Кот и мыши»	Научиться осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	22.01		
55	«Осада города»	Научиться демонстрировать физические способности	24.01		
56	«Белочка защитница»	Научиться взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	25.01		
57	«Хвостики»	Научиться взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности	29.01		
58	«Салки»	Научиться осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх	31.01		
59	«Салки с домиками»	Научиться осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	01.02		

60	«Ночная охота»	Научиться осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	05.02		
61	«Гуси лебеди»	Научиться осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	07.02		
62	«Антывышибалы»	Научиться осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности	08.02		
63	«Волк во рву»	Научиться осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	12.02		
64	«Горелки»	Научиться осваивать двигательные действия составляющие содержание подвижных игр	14.02		
65	Подвижные игры с мячом	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр	15.02		
66	Круговые тренировки	Иметь представления о том, как выполняется круговая тренировка	19.02		
67	«Охотник и зайцы»	Научиться развивать способности к дифференцированию параметров движений	21.02		
68	ОРУ в движении	Научиться моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач	22.02		
69	«Совушка»	Научиться взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	26.02		
70	ОРУ. Игры «Метко в цель»	Научиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	28.02		
71	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Ведение мяча	Научиться осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	29.02		
72	Ведение мяча на месте, в движении	Научиться взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	04.03		
73	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке	Научиться взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов	06.03		
74	Бросок мяча в цель (щит)	Научиться владеть мячом	07.03		
75	Ловля мяча на месте – передача – ловля	Научиться использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	11.03		
76	Ведения мяча - бросок в щит	Научиться определять степень утомления организма во время игровой деятельности	13.03		

77	«Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»	Научиться владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	14.03		
78	Развитие координационных способностей. Тестирование.	Научиться использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	18.03		
79	«Волейбол»	Научиться применять решения в условиях игровой деятельности	20.03		
80	«Волейбол в кругу»	Научиться использовать игровые действия баскетбола для развития физических качеств	21.03		
<b>4 четверть-20 часов.</b>					
81	Развитие кондиционных и координационных способностей	Научиться принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	03.04		
82	«Попади в обруч», «Мяч в корзину»	Научиться владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	04.04		
83	Техника безопасности на уроках по баскетболу	Научиться управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	08.04		
84	Игра «Баскетбол»	Научиться владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	10.04		
85	Игровые задания	Научиться владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр, управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	11.04		
86	Круговые тренировки	Иметь представления о том, как выполняется круговая тренировка	15.04		
87	«Мяч в корзину», «Мяч водящему»	Научиться осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности	17.04		

### Раздел 5. Кроссовая подготовка (6 часов)

**Планируемые результаты обучения**

**Универсальные учебные действия**

**Познавательные:** осмысление, объяснение своего двигательного опыта; осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

**Регулятивные:** умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Коммуникативные:** формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; умение объяснять ошибки при выполнении упражнений; умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Личностные:** формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок

88	Т.Б. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы	Научиться демонстрировать физические способности	18.04		
89	Беговые упражнения	Научиться моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим	22.04		
90	Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой)	Научиться характеризовать показатели физического развития, физической подготовки	24.04		
91	Переменный бег – 3- 4 минуты в чередовании с ходьбой	Научиться применять беговые упражнения для развития физических качеств	25.04		
92	Бег в равномерном темпе до 1000 м. Тестирование.	Научиться моделировать физические нагрузки для развития физического качества - выносливость	29.04		
93	Кросс на 1000 м	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстрота	06.05		

## Раздел 6. Итоговое тестирование (7 часов)

### Планируемые результаты обучения

#### Универсальные учебные действия

**Познавательные:**объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре.

**Регулятивные:**уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; поиск и выделение необходимой информации.

**Коммуникативные:**формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения.

**Личностные:**осознавать мотивы учебной деятельности и личный смысл учения, проявлять доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, развивать навыки самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, следовать установке на безопасный и здоровый образ жизни

94	Бег на 30 м	Владеть навыком систематического наблюдения за своим физическим состоянием, показателями развития основных физических качеств – быстроты, скоростной выносливости, координация движения	08.05		
95	Челночный бег 3×10 м		13.05		
96	Броски мяча в горизонтальную цель на точность		15.05		
97	Вис на время		16.05		
98	Метание мешочка (мяча) на дальность		20.05		
99	Наклоны вперед из положения стоя		22.05		
100	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа		23.05		