Муниципальное казённое образовательное учреждение
«Центр образования имени полного кавалера ордена Славы
Александра Ивановича Раскопенского» п.Кульдур

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол № 1 от «30» августа 2022г. Руководитель ШМО	Согласовано с заместителем директора по УР	Утверждено и.о. директора
подпись М.В. Сазонова	подпись Т.С. Рогачева	подпись Н.В. Ершов Приказ № 63-ОД от «31» августа2022г.

Рабочая программа
по физической культуре
на 2022-2023 учебный год
(3класс)

Учитель начальных классов
Н.В. Калашникова

п. Кульдур

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основана на программе по предметной линии учебников «Физическая культура» В.И. Ляха А.А. М, : Просвещение, 2014.

Рабочая программа по физической культуре для 3 классов составлена в соответствии с: нормативными правовыми актами и методическими документами федерального уровня:

-Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;

-Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897;

-Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. СанПиН 2.4.2.2821-10;

-Правоустанавливающими документами и локальными нормативными актами школы;

-Уставом МКОУ «Центр образования им. А.И. Раскопенского» п. Кульдур;

-Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в МКОУ «Центр образования им. А.И. Раскопенского» п. Кульдур;

-Положением о формах обучения.

Содержание программы учебного курса

Согласно Федеральному базисному учебному плану для образовательных учреждений Российской Федерации обязательному изучению предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования отводиться не менее 68 часов для 3 классов.

В связи с тем, что МКОУ «Центр образования им. А.И. Раскопенского» п. Кульдур учебный год заканчивается 26 мая (основание – нормативно-правовая база ГИА Министерства Образования РФ), рабочая программа скорректирована с учетом на 34 недели. Учебные часы последней недели (2 часа) проводятся за счет уплотнения часов, распределенных на повторение или резерв в конце учебного года. Таким образом, рабочая программа составлена на 68 учебных часов из расчета 2 ч в неделю.

Методический комплект. Пособие для учащихся:

- Физическая культура. 1-4 классы. Лях В. И. ФГОС
- Физическая культура. 3 класс: учебник для общеобразоват. организаций / А. П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 95 с.

Список литературы для создания программы:

- Рабочая программа по физической культуре учащихся, 1-4 классы, Аслаханов С.-А.М., 2019
- Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В. И. Ляха. УМК "Школа России"
- Развернутое тематическое планирование. 3 класс. Образовательная программа "Начальная школа XXI века"
- Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Цель программы: обеспечение современного образования учащихся.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно- силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- обучение основам базовых видов двигательных действий, формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности , взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Планируемые результаты изучения учебного предмета.

Предметные результаты

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать понятий высокий старт, эстафетный бег (встречная эстафета);
- о взаимосвязи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;
- о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах ее регулирования;
- о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактики травматизма;
- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки и профилактики плоскостопия;
- выполнять комплексы упражнений утреней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- демонстрировать уровень физической подготовленности, вести дневник самонаблюдения, выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации.
- подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий в спортивных играх (футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах и потертостях.
- выполнять команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»;
- выполнять построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя;
- выполнять повороты на месте (направо, налево) под счет;
- выполнять размыкание и смыкание приставными шагами;
- выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять перекаты в группировке, 2-3 кувырка вперед, мост из положения лежа;
- выполнять лазание по наклонной скамейке с опорой на стопы и кисти рук, пролезание сквозь обруч;
- выполнять упражнения в равновесии (стойка на одной ноге, другая в сторону, назад, вперед с различным положением рук;
- выполнять прыжок боком через скамейку с опорой на руки, прыжок в глубину из приседа;
- ходить с контролем и без контроля зрения;
- выполнять прыжки в длину способом согнув ноги;
- выполнять метание малого мяча правой и левой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель.
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Выполнять учебные нормативы (см.3 класс):

Класс	**Контрольное упражнение**	девочки			мальчики		
		«5» высок.	**«4» средн.**	**«3» низк.**	**«5» высок.**	**«4» средн.**	**«3» низк.**
1 кл.	Бег 30м	6,0	6,8	7,4	5,8	6,6	7,2
2 кл.		5,8	6,6	7,2	5,6	6,4	7.0
3 кл.		**5,6**	**6,4**	**7,0**	**5.4**	**6,2**	**6,8**
4 кл.		5,4	6,2	6,8	5,2	6,0	6,6
1 кл.	Бег 1000м	Без учета времени					
2 кл.		Без учета времени					
3 кл.		**6,00**	**6,30**	**7,00**	**5,00**	**5,30**	**6,00**
4 кл.		5,00	5,40	6,30	4,30	5,00	5,30
1 кл.	Прыжок в длину с места	130	110	90	140	120	100
2 кл.		140	120	100	150	130	110

3 кл. 4 кл.		**150** 160	**130** 140	**110** 120	**160** 170	**140** 150	**120** 130
1 кл. 2 кл. **3 кл.** 4 кл.	Челночный бег 3х10м	10,2 9.7 **9,3** 9,1	11,0 10,7 **10,3** 10,0	11,7 11,2 **10,8** 10,4	9,9 9,1 **8,8** 8,6	10,8 10,0 **9,9** 9,5	11,2 10,4 **10,2** 10,0
3 кл. 4 кл.	Прыжок в длину с разбега	300 320	260 280	220 240	320 340	280 300	260 280
3 кл. 4 кл.	Прыжок в высоту	**90** 100	**80** 90	60 70	100 105	90 95	**70** 75
1 кл. 2 кл. **3 кл.** 4 кл.	Метание мяча	14 16 **18** 20	10 12 **14** 16	8 9 **10** 12	20 22 **24** 26	18 20 **20** 22	14 16 **16** 18
1 кл. 2 кл. **3 кл.** 4 кл.	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	10 13 **15** 18	8 10 **12** 15	6 8 **10** 12	12 16	10 13	8 10
3 кл. 4 кл.	Подтягивание в висе, раз (мальчики)				**5** 6	**4** 4	**3** 3
1 кл. 2 кл. **3 кл.** 4 кл.	Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Раздел « Знания о физической культуре»

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях « физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Раздел «Физическое совершенствование»

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

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

Личностные результаты

базовый уровень
У обучающегося будут сформированы:
внутренняя
позиция на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.
возможный уровень
Обучающийся получит возможность для формирования:
- внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;
- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;
- устойчивого учебно - познавательного интереса к новым общим способам решения задач;
- адекватного понимания причин успешности/ неуспешности учебной деятельности;
- положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;
- морального сознания, способности к решению моральных дилемм на основе учёта позиций партнёров в общении, ориентации на их мотивы и чувства, устойчивое следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям;
- установки на здоровый образ жизни и реализации в реальном поведении и поступках;
- осознанных устойчивых эстетических предпочтений и ориентации на искусство как значимую сферу человеческой жизни;
- понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия
Метапредметные результаты
Регулятивные
базовый уровень
Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать своё действие в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок;
- выполнять учебные действия в материализованной, громкоречевой и умственной форме.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:
- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные

базовый уровень

Обучающийся научится:
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;
- использовать знаково - символические средства, в том числе модели и схемы для решения задач;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;
- проводить сравнение, классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть общим приёмом решения задач.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- создавать и преобразовывать модели и схемы для решения задач;

- осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно - следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общим приёмом решения задач.

Коммуникативные

базовый уровень

Обучающийся научится:

- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание владеть диалогической формой речи.

возможный уровень

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве отличные от собственной позиции других людей;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех его участников;
- с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Содержание учебного предмета .

Основы знаний.

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке, подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание.

Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Значение утренней зарядки.

Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Идеалы и символика Олимпийских игр. Закаливание. Режим дня, гигиена. Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями Способы саморегуляции и самоконтроля (приемы измерения пульса до, во время и после физических нагрузок). Страховка и самостраховка.	**Учащийся:** **владеет:** знаниями о символике Олимпийских игр, гигиене, режиме дня, двигательным режимом учащихся, и правилами проведения закаливающих процедур. **выполняет**: технику безопасности, страховку и самостраховку, правила самоконтроля и саморегуляции (измерение пульса до, во время и после физических нагрузок).
Общефизическая подготовка	
Построение в две шеренги, выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по «диагонали», «противоходом» и «змейкой». Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предметов и с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	**выполняет**: комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; строевые команды; построение и перестроение.

Легкая атлетика в 3 классе:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Олимпийские игры современности. Двигательный режим дня. Измерение ЧСС. Самоконтроль.	**Учащийся:** **владеет:** Олимпийскими видами спорта, проведение Олимпиад. **выполняет:** двигательный режим; измерение пульса; контроль за самочувствием.
Специальная физическая подготовка	
Специальные беговые, прыжковые упражнения, упражнения для метаний.	**выполняет:** специальные беговые, прыжковые, упражнения для метаний;
Бег	
Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м,2х50м; челночный бег 3х10м; 4х9м; бег 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты.	**выполняет**: бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м; челночный бег 3х10м, 4х9м; чередование ходьбы и бега 1000м; равномерный бег 1000м; **играет**: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.

Прыжки	
Прыжки в длину с места; прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (отталкивание приземление); прыжок в высоту способом «перешагивание»	**выполняет:** прыжок в длину с места на заданное расстояние; прыжок на результат; прыжок в длину с разбега; прыжок в высоту способом «перешагивание»
Метание	
Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность;подвижные игры с элементами метаний.	**выполняет**: метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели; метание на дальность; **играет**: подвижные игры, с элементами метаний.
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Броски, ловля теннисного мяча из различных исходных положений, с поворотами; равномерный бег умеренной интенсивности; прыжки через скакалку; выполнение многоскоков.	**выполняет:** броски и ловлю теннисного мяча; бег; прыжки.

Подвижные игры в 3 классе:

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки учащихся
Теоретические сведения	
Название и правила подвижных, народных и спортивных игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.	**Учащийся:** **владеет**: названием и правилами игр; соблюдают правила безопасности.
На материале раздела «гимнастика с основами акробатики»	
«У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки – догонялки»; «Не урони мешочек» и т.д. Игровые задания с использование строевых упражнений типа: «Становись – разойдись», «Смена мест», «К своим флажкам», «Запрещенной движение», «Класс, смирно!».	**выполняет**: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Легкая атлетика»	
«Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Третий лишний», «Кто дальше бросит», «Зайцы в огороде», «Точно в мишень», «Метатели», «Удочка»; Эстафеты с бегом прыжками, метанием.	**выполняет**: правила игры; технику безопасности.
На материале раздела «Спортивные игры»	
Футбол	
Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по не подвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся на встречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру; игра в футбол по упрощённым правила «Мини-футбол; подвижные игры «Точная передача», «Передал – садись» и т.д.	**выполняет:** удары по мячу; ведение и передача мяча, правила игры, техника безопасности
Баскетбол	

Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы: броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); ведение мяча на месте и в движении; бросок мяча от груди на месте в щит, цель; эстафеты с мячами; игра в баскетбол по упрощённым правилам («мини-баскетбол»); «Охотник и утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Выстрел в небо» и т.д.	**выполняет**: ловлю, передачи, ведение, броски мяча; правила игры; техника безопасности.
Волейбол	
Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча в парах, на месте и в движении правым (левым) боком; эстафеты с мячом; игра в «Пионербол» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» и т.д.	**выполняет:** подбрасывание, подача, прием, передача мяча; правила игры, техника безопасности
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Упражнения в бросках, ловле и передачах мяча, ударах и остановках мяча ногами, ведение мяча на месте и в движении.	Используют подвижные игры для активного отдыха.

Тематическое планирование.

№	Вид программного материала				
				III	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Легкоатлетические упражнения			21	
1.3	Кроссовая подготовка			21	
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр			26	
				68	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе.

№	Дата			Раздел программы, тема, содержание.	К-во часов	Планируемые результаты	
	Плановые сроки прохождения	Скорректированные сроки прохожде	Предметные			Метапредметные УУД	Личностные

		ния						
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 21час								
1	05.09.		***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.*** Строевые упражнения. Построение в две шеренги .Общеразвивающие упражнения (далее: ОУ). Равномерный бег до 3-х мин. Бег с максимальной скоростью до 30м.	1	Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле способа решений; *оценка* – выделять и формулировать усвоенный материал. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы выполнения упражнений. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	**Самоопределение:** осознание ответственности человека за общее благополучие
2	07.09		***Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30 м-40м).*** Строевые упражнения. выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!». ОУ . Повторение высокого старта.	1	Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!"»Внимание», "Марш!"	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь	**Смыслообразование:** мотивация учебной деятельности; ***самоопределение:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности

			Команды"На старт!"»Внимание», "Марш!".Челночный бег.			и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	
3	12.09		***Бег 30 м*** Строевые упражнения. Выполнение команды «На первый – второй рассчитайся!». ОУ. Равномерный бег. Подвижные игры	1	Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование.	**Регулятивные*:*** *контроль и самоконтроль* **–** соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
4	14.09		***Бег 30 м - контроль.*** Строевые упражнения. Выполнение команды «На первый – второй рассчитайся!». ОУ. Равномерный бег.	1	Научатся правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование.	**Регулятивные*:*** *контроль и самоконтроль* **–** соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	**Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности;

			Подвижные игры.			**Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества*	
5	19.09		***Прыжки в длину с разбега и с места.*** Строевые упражнения (далее СТУ). ОУ. Бег до 60м. Эстафеты. Прыжки на скакалке. Силовые упражнения.	1	Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см. Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.	**Регулятивные:** *планирование* **–** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. **Познавательные*:*** *общеучебные* **–** применять	**Самоопределение:** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
6	21.09		***Прыжки в длину с разбега и с места.*** СТУ. ОУ. Бег до 100м. Эстафеты. Прыжок в длину с разбега (**контроль**). Прыжок в длину с места **(контроль**). Силовые упражнения	1	Научиться правильно выполнять разбег, отталкивание и приземление в прыжках в длину с разбега.	**Регулятивные:** *планирование* **–** выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; применять установленные правила в планировании способа решения. **Познавательные*:*** *общеучебные* **–** применять	**Самоопределение:** начальные навыки адаптации в динамично изменяющемся мире.
7	26.09		***Подтягивание нанизкой перекладине из виса лежа(девочки). Подтягивание в висе(мальчики).*** Строевые упражнения, команды «На первый – второй рассчитайся!» передвижение в колонне, по	1	Научиться правильно выполнять подтягивание хватом сверху.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* **–** соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать	**Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов

			«диагонали», «противоходом» и «змейкой». ОУ. Бег с максимальной скоростью до 100м.			вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	
8	28.09		***Подтягивание - контроль.*** СТУ. ОУ. Бег до 200м. Челночный бег. Подтягивание - контроль. Прыжки на скакалке.	1	Научиться правильно выполнять подтягивание хватом сверху.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* **–** соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов
9	03.10		**Бег на 500м**. Челночный бег. Прыжки на скакалке. Прыжки в высоту. СТУ. ОУ. Равномерный бег до 5 минут	1	Научится отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.	***Личностные:*** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.

						Коммуникативные: договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	
10-11	05.10 10.10		**Равномерный бег до 5 минут на 500м**. Челночный бег. СТУ. ОУ. Прыжки в длину с места. (**контроль**).	2	Научится распределять силы при беге на длинные дистанции	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	***Личностные:*** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
12-13	12.10 17.10		***Метание мяча на дальность.*** с места и с 3-х шагов разбега. СТУ. ОУ. Метание мяча на дальность. Равномерный бег до 5 минут до 500м.	2	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника.
14-15	19.10 24.10		Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут до 500м.	2	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения	**Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника.

						на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	
16-17	26.10 07.11		Метание мяча на дальность с места и с 3-х шагов разбега. Равномерный бег до 5 минут до 500м.	2	Научиться метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его; раскрывать внутреннюю позицию школьника.
18-19	09.11 14.11		***Метание мяча на дальность - контроль.*** Равномерный бег до 1000м. Кроссовая подготовка. СТУ. ОУ. Эстафеты..	2	Научиться правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	**Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия.	**Личностные*:*** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
20-2	16.11 21.11		***Челночный бег 3х10м - контроль.*** СТУ. ОУ. Бег. П/и "Ловишки с	2	Научить выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно держать корпус и	**Познавательные:** *о*риентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** принимать	**Личностные:** проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных

1			лентой".		руки при беге в сочетании с дыханием.	инструкцию педагога и четко следовать ей, осуществлять итоговый и пошаговый контроль, адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	нестандартных ситуациях.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ 24час							
22	23.11		***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков по подвижным играм.*** ОУ с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие координационных способностей. П/и "Охотники и утки" .	1	Научиться грамотно использовать технику метания мяча при выполнении упражнений; соблюдать правила поведения и предупреждать травматизм во время занятий.	**Познавательные:** ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные*:*** адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей. **Коммуникативные:** формировать собственное мнение и позицию, договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
23	28.11		***Баскетбол.*** ОУ с мячом. Ловля - передача мяча стоя на месте. П/и "перестрелка" Развитие скоростно - силовых способностей.	1	**Научатся:** - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с мячами.	**Познавательные:** ставить и формулировать проблемы, ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	**Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

						Коммуникативные: ориентироваться на позицию партнерав общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятиельности.	
24	30.11		***Баскетбол*** ОУ с мячом. Ловля-передача мяча на месте и в движении. Прыжок в длину с места - контроль. П/и "Гонка мячей по кругу". Развитие силовых способностей.	1	**Научатся:** - выполнять действие по эталону учителя.	**Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
25	05.12		**Баскетбол.** ОУ. Упражнения с мячом на месте и в движении. П/и "Мяч ловцу". Развитие силовых способностей.	1	**Научатся:** - выполнять упражнения с мячом, координируя свои действия.	**Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
26	07.12		***Баскетбол*** ОУ. Ведение мяча на месте и в движении. П/и "Подвижная цель". Развитие	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять ведение мяча.	**Познавательные**: использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

			гибкости. Упражнение: вставание в сед из положения лежа на спине за 1 минуту - контроль.			поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих действий.	
27	12.12		***Баскетбол.*** ОУ. Ведение мяча на месте и в движении. Упражнение на гибкость - контроль. П/и "Овладей мячом".	1	**Научатся:** - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	**Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
28	14.12		***Баскетбол.*** Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы ОУ. Развитие скоростных способностей. П/и «Охотник и утки», «Выбивалы»	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимпдействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
29	19.12		***Баскетбол.***	1	**Научатся:**	**Познавательные:** самостоятельно	**Личностные:** проявлять

			Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы СТУ. ОУ. Развитие координационных способностей. П/и		- технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимпдействии.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
30	21.12		***Баскетбол..*** Броски мяча 2-мя руками стоя на месте (мяч снизу, у груди, сзади за головой) СТУ. ОУ. Развитие координационных способностей. П/и "Пионербол".	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять броски мяча через сетку; - организовывать и проводить подвижные игры.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимпдействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
31	26.12		***Баскетбол.*** Передача мяча (снизу, от груди, от плеча) ОУ. Упражнения с мячами. Эстафеты**.** П/и	**1**	**Научатся:** - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	**Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	**Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.

			"Быстро и точно в цель".			использовать установленные правила в контроле способа решения. **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	
32	28.12		***Баскетбол.*** Ведение мяча на месте и в движении**..** СТУ. ОУ. Развитие скоростно-силовых способностей. П/и с ведением мяча.	1	**Научатся:** - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке. - работать в группе - вести подсчет пульса, определять нагрузку.	**Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
33	16.01		***Ловля – передача мяча.*** Подбрасывание и подача мяча**.** Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Пионербол».	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из зоны подачи.	**Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
34	18.01		***Ловля – передача мяча.*** Передача мяча в парах, на месте и в движении правым	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять передачу мяча через сетку из	**Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

			(левым) боком**.** Совершенствование передач мяча через сетку. Ловля высоко летящего мяча. П/и «Пионербол».		зоны подачи.	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия.	
35	23.01		***Техника ловли – передачи мяча – контроль.*** Упражнения с мячами на координацию. Упражнения с мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Техника ловли – передачи мяча – контроль.	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять броски мяча через сетку из зоны подачи.	**Познавательные:** самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируясь на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.
36	25.01		**Подбрасывание и подача мяча.** Упражнения с мячами. Обучение подаче двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в «Пионербол».	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять подачу мяча и з зоны подачи4 - перемещаться по площадке по команде «Переход».	**Познавательные**: использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих действий.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
37	30.01		***Подача мяча.*** Подача двумя руками из-за головы из зоны	1	**Научатся:** - технически правильно выполнять подачу мяча	**Познавательные**: использовать общие приемы решения поставленных задач.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

			подачи. Игра в «Пионербол».		и з зоны подачи4 - перемещаться по площадке по команде «Переход».	**Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивать правильность выполнения действия; адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своих действий.	достижении целей.
38-39	01.02 06.02		***Подача мяча – контроль.*** Подача двумя руками из-за головы из зоны подачи – контроль. Игра в «Пионербол».	2	**Научатся:** - соблюдать правила игры, взаимодействовать на площадке.	**Познавательные:** ставить и формулировать проблемы; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; использовать установленные правила в контроле способа решения. **Коммуникативные:** ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	**Личностные**: оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, уметь находить с ними общий язык и общие интересы.
40-41	08.02 13.02		***Подача мяча одной рукой через сетку.*** Передача мяча сверху одной и 2-мя руками; нижняя прямая подача. Силовая подготовка. Игра в «Волейбол».	2	**Научатся:** - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4 - организовывать и проводить подвижные игры.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.

						взаимпдействии.	
42-43	15.02 20.02		***Подача мяча двумя руками через сетку.*** Прием мяча снизу 2-мя руками. Обучение подачи мяча одной рукой через сетку. Скоростно – силовая подготовка. Игра в «Волейбол».	2	**Научатся:** - технически правильно выполнять броски мяча через сетку4 - организовывать и проводить подвижные игры.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимпдействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
44	22.02		***Подача мяча двумя руками через сетку.*** Упражнения на координацию. Броски волейбольного мяча. Игра в «Волейбол».	1	**Научатся:** - взаимодействовать с игроками на площадке.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные**: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные**: задавать вопросы, контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	**Личностные:** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.
45	27.02		**Передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача.** Бег до 500м. Игра в «Волейбол». Упражнения на силу и гибкость.	1	Научатся: - взаимодействовать во время игры на площадке; - технически правильно выполнять упражнения на силу и гибкость.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование*	**Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов

						учебного сотрудничества – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА 21							
46-47	01.03 06.03		***Инструктаж по ОТ и ТБ при проведении уроков легкой атлетики.*** Кроссовая подготовка. Постановка дыхания при беге на дальние дистанции. Равномерный бег до 3-х мин.	2	Научатся выполнять правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры, быстро и точно реагировать на сигналы, владеть школой движений	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать учебную задачу; *контроль и самоконтроль* – использовать установленные правила в контроле дыхания и собственного состояния; *оценка* – выделять и формулировать усвоенный материал. **Познавательные*:*** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения.	**Самоопределе*ние:*** осознание ответственности человека за общее благополучие

48-49	13.03 15.03		***Кроссовая подготовка.*** ***Прыжки в высоту с разбега.*** ОУ. Прыжки на скакалке. Упражнения на гимнастической скамейке.	2	**Научатся:** - технически правильно выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать цели и способы их осуществления. **Регулятивные**: принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимать инструкцию педагога и четко следовать ей; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимпдействии.	**Личностные:** проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении целей.
50-51	20.03 22.03		***Кроссовая подготовка.*** ***Прыжки в высоту с разбега – контроль.*** Прыжки в высоту с разбега – на результат**(контроль)**.	2	**Научатся:** - технически правильно выполнять прыжок в высоту; - выполнять правила соревнований в прыжках в высоту.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* **–** соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов

52-53	03.04 05.04		***Высокий старт. Бег на короткие дистанции.*** Равномерный бег. Повторение высокого старта. Бег до 30м с максимальной скоростью. Силовые упражнения.	2	Научатся выполнять действия (упражнения) по образцу, по командам: "На старт!", "Марш!" Подтягиваться прямым хватом рук.	**Регулятивные:** *целеполагание* – формулировать и удерживать задачу. **Познавательные:** *общеучебные* – использовать общие приемы решения поставленных задач. **Коммуникативные:** *инициативное сотрудничество* – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач	**Смыслообразование:** мотивация учебной деятельности; ***самоопределение:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности
54-55	10.04 12.04		***Кроссовая подготовка.*** Равномерный бег. ***Бег на 30 м - контроль.*** Прыжки в длину с разбега.	2	**Научиатся** правильно выполнять бег 30м с высокого старта по дистанции и финиширование. Выполнять прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные:** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Смыслообразование:** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов

56-57	17.04 19.04		***Прыжок в длину с разбега - контроль***. Ходьба. Равномерный бег до 1000м. Кроссовая подготовка.	2	**Научится** отталкиватьс я без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега; выполнять безопасное приземление.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	***Личностные:*** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
58-59	24.04 26.04		**Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели (9м); метание мяча на дальность** ОУ. БЕГ до 1000м. Кроссовая подготовка. (Равномерный бег до 5 минут).	2	**Научиться** метать малый мяч на дальность с 3-х шагов разбега Научиться выполнять правильное движение рукой во время замаха.	**Познавательные:** самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. **Регулятивные:** вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. **Коммуникативные:** договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии.	**Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его, раскрывать внутреннюю позицию школьника.
60-61	03.05 08.05		Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 минут до1000м. Бег на результат (**контроль**) ОУ. Метание мяча на дальность с разбега. Прыжки на скакалке.	2	**Научиться** распределя ть силы по дистанции, оценивать величину нагрузки по частоте пульса.	**Познавательные:** ориентировать в разнообразии способов решения задач. **Регулятивные:** адекватно воспринимать оценку учителя. **Коммуникативные:** формулировать собственное мнение и позицию, договориться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	**Личностные:** понимать значение знаний для человека и принимать его; раскрывать внутреннюю позицию школьника.

62-63	10.05 15.05		***Метание мяча на дальность с разбега (контроль).*** СТУ. ОУ. Бег. Эстафеты.	2	**Научиться** правильно выполнять легкоатлетическое упражнение и добиваться нужного результата.	**Познавательные:** использовать общие приемы решения поставленных задач. **Регулятивные:** планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. **Коммуникативные:** использовать речь для регуляции своего действия.	**Личностные*:*** Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
64-65	17.05 22.05		***Промежуточная аттестация (ГТО)*** ***Полоса препятствий***. СТУ. ОУ . Бег. Полоса препятствий с использованием снарядов гимнастического городка. Подвижные игры.	2	**Научатся** использовать ранее изученные движения в усложненных условиях.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Познавательные*:*** *общеучебные* – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Смыслообразование*:*** самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности; ***нравственно-этическая ориентация:*** уважительное отношение к другому мнению, не создавать конфликтов

66	24.05		***Подведение итогов за год . «Веселые старты»***	1	Подвести итоги обучения физической культуре.	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном. **Коммуникативные:** *планирование учебного сотрудничества* – определять цели и функции участников, способы взаимодействия; задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	**Регулятивные:** *контроль и самоконтроль* – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.
67-68			***Резервные уроки***				