
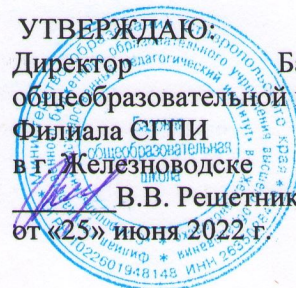


Министерство образования Ставропольского края
Базовая общеобразовательная школа
Филиала государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«СТАВРОПОЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ»
в г. Железноводске

РАССМОТРЕНО:
Решением педагогического
совета протокол № 9
от «25» июня 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по
учебной и воспитательной
работе  Н.В. Олейникова
от «25» июня 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор Базовой
общеобразовательной школы
Филиала СПИ
в г. Железноводске
 В.В. Решетникова
от «25» июня 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Класс	3
Предметная область	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебный год	2022 – 2023

Составитель: Ралько Л.В.

Железноводск, 2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 - х классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе основной образовательной программы начального общего образования Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске, «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016 г.).

Курс «Физическая культура» изучается в 3-х классах из расчёта 3 ч в неделю. Рабочая программа рассчитана на 105 часов.

Распределение учебных часов по разделам программы.

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	81
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2	Подвижные игры	19
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	22
1.4	Лёгкая атлетика	22
1.5	Кроссовая подготовка	18
2	Вариативная часть	24
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	24
	Общее количество часов	105

Для бесснежных районов лыжная подготовка заменяется кроссовой.

1. Содержание учебного предмета.

3 класс.

1.Знания о физической культуре.

- Возникновение первых спортивных соревнований. История зарождения древних Олимпийских игр.
- Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью.
- Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол.
- Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма (обливание, душ).

2.Способы двигательной (физкультурной) деятельности.

- Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств.
- Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол.

- Измерение ЧСС вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

3.Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирование правильной осанки. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для профилактики нарушений зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с элементами акробатики.

Организуемые команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения:

- из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине;
- прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера:

- лазание по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастической скамейке;
- лазание по гимнастической стенке одноименным и разноименным способами;
- преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной г/скамейке.

Легкая атлетика.

Бег:

- с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук;
- равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Прыжки:

- на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; со скакалкой;
- в длину с разбега способом «согнув ноги»;
- в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Броски:

- набивного мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди;
- большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание:

- малого мяча правой и левой рукой способом «из-за головы», стоя на месте, в вертикальную и горизонтальную цель;
- малого мяча на дальность способом «из-за спины через плечо» с места.

Кроссовая подготовка.

Теоретическая подготовка. Развитие выносливости. Кросс до 6 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. Легкоатлетические упражнения для развития силы мышц ног и темпа движений. Физические упражнения для самостоятельного освоения техники бега, техники прыжка, техники метания.

Подвижные игры.

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

ОРУ:

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность.

Прикладно-ориентированная физическая подготовка. Лазание по канату. Техника лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами. Полосы препятствий естественного и искусственного характера. Общефизическая подготовка. Физические упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движения, гибкости.

2. Планируемые результаты изучения учебного предмета.

В результате изучения физической культуры в 1 - 4-х классах программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

3 класс

Личностные результаты:

У обучающегося будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника 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;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с отечественной физической культурой.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- *устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;*
- *адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;*
- *компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;*
- *установки на здоровый образ жизни и реализации ее в реальном поведении и поступках;*
- *эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь другим и обеспечение их благополучия.*

Метапредметные результаты:

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- осуществлять констатирующий контроль по результату и по способу действия;
- самостоятельно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием энциклопедий и справочников;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- владеть рядом общих приемов решения задач.

Обучающийся получит возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- произвольно и осознанно владеть общими приемами решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

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

Обучающийся получит возможность научиться:

- учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
- с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

Предметные результаты:

Знания о физической культуре

Обучающийся научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток уроков физической культуры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (быстроту, выносливость, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

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 с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития.

Способы физкультурной деятельности

Обучающийся научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (быстрота, выносливость, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести наблюдения за динамикой показателей.

Обучающийся получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (быстроты, выносливости, гибкости);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- 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;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

3. Календарно-тематическое планирование в 3-х классах.

Календарно – тематическое планирование в 3-х классах.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (8 ч), подвижные и спортивные игры (10 ч), кроссовая подготовка (9 ч).							
1		Вводный урок.	Узнать и соблюдать ТБ на уроках лёгкой атлетики	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости.	Изучения нового материала	Беседа о правилах поведения на площадке, о форме. ТБ на уроках л/а. ОРУ, бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».
2		Метание м/мяча способом «из-за головы». Игры.	Осваивать технику метания малого мяча способом «из-за головы».	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель (окоп шириной 1,5 м S=7 м), бег 2 мин. Игры «Охотники и утки», «Класс смирно!».
3		Метание м/мяча способом «из-за головы». Броски н/б мяча из-за головы. Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	<i>Познавательные:</i> объяснять правила поведения и требования к экипировке на занятиях физической культурой, описывать технику метания малого мяча	в разных социальных ситуациях, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Комбинированный	ОРУ в движении. Метание мяча в горизонтальную цель (окоп шириной 1,5м S=8м), броски н/б мяча из-за головы (из положения сидя ноги врозь), бег 2 мин. Игра «Не дай мяч водящему».
4		Метание на дальность. Игры.	Знать технику броска н/б мяча двумя руками из-за головы.			Комбинированный	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Мет-е мешочков (150 г) на дальность, броски н/б мяча из-за головы двумя руками, бег 3 мин. Игра «К своим флажкам».
5		Метание на дальность. Игры.				Контрольный	ОРУ. Метание на дальность (к), прыжки через скалку (40 пр. на 2-х ногах, 20 пр. на левой и 20 пр. на правой), бег 3 мин. Игры «Подвижная цель», «Так, и так»
6		Прыжки через короткую и длинную скалку. Подвижные игры.	Знать технику прыжков через короткую скалку.	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Установка на здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ со скалкой. Прыжки через качающуюся скалку (10 пр. на 2-х ногах; 3 пр. на двух, 3 пр. на левой и 3 пр. на правой), бег 3 мин. Игра «Мячик вверх».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
7		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Подвижные игры.	Знать технику выполнения прыжков через качающуюся скакалку. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. <i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни; мотивации учебной деятельности (социальной и учебно-познавательной).	Совершенствования	ОРУ со скак-кой. Прыжки через короткую скак-ку на месте и в движении, через кач-ся ск-ку (3 пр. на 2-х ногах, 3 пр. на левой и 3 пр. на правой), бег 4 мин. Игра «Шишки, жёлуди, орехи».
8	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Подвижные игры.	Комбинированный					
9	Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Подвижные игры.					Контрольный	ОРУ. Прыжки через кач-ся (10 пр. на 2-х ногах парами) и вертящуюся скакалку (с места 10 пр. на 2-х ногах), прыжки через ск-ку за 30 с (к). Игра «Мячик вверх», «Так, и так».
10	«Ловкие прыгуны».	Знать и соблюдать правила в играх.					
11		Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физич-й подготовленности человека.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Прыжки в длину с места, высокий старт (2 x 20 м). Игры «Попрыгунчики – воробушки», «Класс смирно!».
12	Прыжки в длину с места. Бег 30 м. Игры.	Совершенствования					
13	Прыжки в длину с места. Бег короткие дистанции. Игры.					Контрольный	ОРУ в движении. Прыжки в длину с места (к), метание в вертикальную цель, работа на беговой дорожке (30 шагов бегом). Игра «Догони мяч».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
14		Челночный бег 3х10 м. Игры.	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упр-й.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упр-й.		Изучения нового материала	ОРУ в движении. Беговые упражнения, челночный бег 3х10 м. Игры «Охотники и утки», «Запрещённое движение».
15		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Осваивают технику равномерно-го бега.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Изучения нового материала	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег 4 мин. Игра «Не дай мяч водящему».
16		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссовой подготовкой.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС.	Использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека.	Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игра «Третий лишний».
17		Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега.	Учатся выполнять бросок н/б мяча из-за головы двумя руками.	<i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп передвижения, контролировать темп бега по ЧСС.		Комбинированный	ОРУ у опоры. Упр-ния для мышц спины и пресса. Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игры «Светофор», «Сбей кубик».
18		Бег в равномерном темпе. Игры.	Учатся преодолевать малые препятствия.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений, броска н/б мяча из-за головы.		Совершенствования	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Смотри сигнал».
19		Бег по пересечённой местности. Игры.	Знакомятся с понятиями «самоконтроль», «ЧСС».		Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи.	Комбинированный	ОРУ. Упражнения для развития силы (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа). Равномерный бег 5 мин. Игры «Слушай сигнал», «Попрыгунчики-воробушки».
20		Бег по пересечённой местности. Игры.	Характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток уроков физической культуры.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации.		Совершенствования	ОРУ у опоры. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик».
21		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.		<i>Регулятивные:</i> видеть указ-ю ошибку и исправлять ее,		Комбинированный	ОРУ. Упр-я с гантелями. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игры «Запрещённое движение», «Хитрая лиса».

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
22		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий.	Описывать технику беговых упражнений.	адекватно оценивать свои действия. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ. Упражнения с гантелями. Равномерный бег 6 мин. Преодоление препятствий. Игры «Воробы и воробьи», «Птицы и гнезда».
23		Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивать технику бега различными способами.	Осваивать технику бега различными способами, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Способность к оценке своей учебной деятельности.	Учётный	ОРУ в движении. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (к). Бег 1000 м без учёта времени. Игры «Слушай сигнал», «Сбей кубик».
24		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Эстафеты.	Знать технику выполнения многоскоков, прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости; самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни; мотивации учебной деятельности (социальной и учебно-познавательной).	Изучения нового материала	ОРУ у опоры. Многоскоки (3 пр.) Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги» (через верёвочку h=30 см, S от места отталкивания 40 см). Игры «Капканы», «Охотники и утки».
25		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Игры.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Правила техники безопасности при выполнении прыжков.	Совершенствования	ОРУ у опоры. Многоскоки (3 пр.) Прыжки в длину с разбега (через верёвочку h=30 см, S от места отталкивания 40 см). Игра «Попади в хвост дракона», «Летает – не летает».
26		Прыжки в длину способом «согнув ноги». Игры	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.	Знать и соблюдать правила в играх и эстафетах.	Совершенствования	ОРУ в движении. Прыжковые упражнения, прыжки в длину способом «согнув ноги». Игры «Защита укрепления», «Класс смирно!».
27		«Весёлые старты».				Игровой	Игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями между обучающимися 3-х классов.

II четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Легкая атлетика (4 ч), подвижные и спортивные игры (8 ч), гимнастика с элементами акробатики (10 ч).							
1		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	ОРУ в движении. Подготовительные упр-я, прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=50-55 см). Игры «Вороны и воробьи», «Прогулка».
2		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков. Характеризовать назначение утренней зарядки, уроков физ-ры, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, для укрепления здоровья, развития основных физ-х качеств.	<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.	Основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.	Совершенствования	Фигурная маршировка «Улитка», ОРУ в движении. Прыжки в высоту с п/разбега (через верёвочку h=50-55 см). Игры «Бездомный заяц», «Слушай сигнал».
3		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.		<i>Познавательные:</i> излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека.		Совершенствования	«Улитка», ОРУ без предметов. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через планку). Игры «Гонка мячей в колоннах», «Вызови по имени».
4		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Контрольный	ОРУ без предметов. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через планку - к). Игра «Хитрая лиса».
5		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами с различным положением рук, «вертикальное» равновесие, повороты на носках). Игры «Тропинка, озеро, копна».
6		Равновесие. Эстафеты.				Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, в упор стоя на одном колене; «вертикальное» равновесие). Эстафеты.

7	Лазание по г/стенке. Равновесие. Игры.	Знать технику, лазания по гимнастической стенке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни; эстетические потребности, ценности и чувства.	Совершенство-вания	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с бросанием и ловлей мяча, «вертик-е» равновесие), лазание по г/стенке одноим-м способом. Игра «Волк во рву».
8	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Знать технику лазания по канату в три приёма.			Комби-ниро-ванный	ОРУ. Лазание по канату и по г/стенке (одноимённым и разноимённым способами), работа на велотренажёре. Игра «Салки с ленточками».
9	Лазание по г/стенке и по канату. Игры.				Совершенство-вания	ОРУ в движении. Лазание по г/стенке и по канату, работа на бег-й дорожке. Игры «Погрузка арбузов», «Класс смирно!»
10	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками от груди на месте.	Знать, как выполняются броски и ловля мяча в парах, правила ведения и передачи мяча, технику броска мяча в баскетбольное кольцо.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Формирование уважения к культуре других народов, развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изуче-ния но-вого ма-териала	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча на месте и в движении. Передачи мяча двумя руками от груди в парах. Игра «Гонка мяча по кругу».
11	Ведение мяча. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди.				Комби-ниро-ванный	ОРУ с в/б мячами. Ведение мяча в ходьбе и беге. Передачи мяча двумя руками снизу и от груди в парах. Игры «Догони мяч», «Салки».
12	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.	Знать технику ведения мяча на месте и в движении.			<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Комби-ниро-ванный
13	Совершенствование техники передач мяча. Броски в кольцо.			Совершенство-вания	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения. Передачи мяча в квадратах, кругах. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Подвижная цель», «Белые медведи».	

14		Ведение мяча. Броски в кольцо с места.	Знать и соблюдать правила подвижных игр с элементами баскетбола.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Развитие самооценки на основе критериев успешности учебной деятельности; установки на здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления движения. Броски в кольцо двумя руками от груди. Игры «Не дай мяч водящему», «Белые медведи».
15		Подвижные игры с элементами баскетбола.				Игровой	ОРУ в движении. Игры и эстафеты с разученными элементами баскетбола.
16		Элементы акробатики. Игры	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Знать технику выполнения кувырка вперед, стойки на лопатках и «моста».	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой за головой, кувырок вперед, в сторону; из положения лёжа на спине «мост», упражнения для мышц спины и пресса). Игра «Лабиринт».
17		Элементы акробатики. Игры	Знать и уметь правильно выполнять упражнения для мышц спины и пресса.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результат своей деятельности.		Совершенствования	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой за головой, кувырок вперед, в сторону; из положения лёжа на спине «мост», упражнения для мышц спины и пресса). Игра «Капканы».
18		Элементы акробатики. Игры	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.		Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (совершенствование элементов, разученных на 16 уроке). Игры «Светофор», «Охотники и утки»
19		Акробатика. Игры.				Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (2 последовательных кувырка вперед, «мост», стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игра «Невод».
20		Акробатика. Игры.	Ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня».	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i>	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Совершенствования	ОРУ. Акробатика (2 послед-х кувырка вперед, «мост», стойка на лопатках, полушпагаты, упр-я для спины и пресса). Игра «Попади в хвост дракона»

21		«Весёлые гимнасты».	Характеризовать способы безопасного поведения на уроках физ-ры и организовывать места занятий физическими упр-ми и подвижными играми.	контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее. <i>Познавательные:</i> проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве.	Основы гражданской идентичности: чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю.	Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в шеренге». Игры и эстафеты с элементами акробатики.
22		«Вас вызывает Спортландия».				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игры и эстафеты.

Ш четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты			Тип урока	Основные виды учебной деятельности
			предметные	метапредметные	личностные		
Гимнастика с элементами акробатики (12 ч), подвижные и спортивные игры (18 ч).							
1		Метание в вертикальную цель. Игры.	Соблюдать правила ТБ при метании малого мяча.	<i>Коммуникативные:</i> взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метания, соблюдая правила безопасности.	Развитие дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ при метании. ОРУ с м/мячами. Метание в вертикальную цель (S = 6 м, в щит). Игры «Салки на одной ноге», «Мышеловка».
2		Метание в вертикальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в вертикальную цель.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности.		Совершенствования	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ с малыми мячами. Метание в вертикальную цель (круг D = 60 см, S = 4 м). Игры «Ляпка», «Снайперы».
3		Метание в вертикальную и горизонтальную цель. Игры.	Осваивать технику метания малого мяча в горизонтальную цель.	<i>Познавательные:</i> объяснять правила	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	Комбинированный	ОРУ с м/мячами. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (круг D = 60 см, S = 4 м). Игры «Невод», «Охотники и утки».
4		Метание в вертикальную цель. Игры.	Учатся выполнять перестроение из 1-й шеренги в 2.			Контрольный	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ. Метание в вертикальную цель (h = 2 м, S = 4 м). Работа на велотре-нажёре. Игра «Белые медведи».

5		Подвижные игры.	Разучить новые игры и эстафеты.	поведения на занятиях физ-рой, описывать технику метания малого мяча.	Развитие доброжелательности и отзывчивости.	Игровой	Перестроение из 1-й шеренги в 2. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты с элементами метания.
6		Ведение мяча. Передачи мяча от груди и снизу двумя руками. Игры.	Знать защитную стойку баскетболиста и перемещение в ней.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение убеждать).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Изучения нового материала	Защитная стойка баскет-ста. ОРУ в движении. Ведение по кругу и змейкой, обводя н/б мячи. Передачи мяча от груди с ударом о пол и снизу двумя руками в парах. Игра «Одиннадцать», «Смотри сигнал».
7	Ведение мяча. Передачи мяча от груди и из-за головы двумя руками. Игры.	Осваивать технику ведения мяча в ходьбе и беге.	Кombинированный			ОРУ с в/мячами. Ведение по кругу и змейкой, обводя н/б мячи. Передачи мяча от груди и из-за головы двумя руками. Игры «Передал - садись», «Класс смирно!».	
8	Передачи мяча от груди и от плеча. Броски в кольцо. Игры.	Осваивать технику передач мяча двумя руками от груди, снизу и из-за головы в парах и тройках.	Изучения нового материала			ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча от груди и от плеча в парах, броски в кольцо двумя руками от груди с места. Игры «Смотри сигнал», «Не дай мяч водящему».	
9	Передачи мяча от груди и от плеча. Броски в кольцо. Игры.	Знать технику броска мяча в баскетбольное кольцо двумя руками от груди с места.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершенствования	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ. Ведение мяча с изменением направления и скорости движения. Передачи мяча от груди и от плеча в парах, броски в кольцо с места. Игра «Гонка мяча по кругу».	
10	Броски в кольцо с места. Совершенствование техники ведения мяча.				<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Контрольный	Стойка и перемещение в стойке баскетболиста. ОРУ в движении. Ведение мяча «змейкой» вокруг н/б мячей в беге. Броски в кольцо (к), работа на беговой дорожке. Эстафеты.
11	Игры с элементами баскетбола.	Знать правила подвижных игр с элементами баскетбола.			Игровой	ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в колонне». Игры и эстафеты с передачами и ведением мяча, бросками в кольцо.	

12		Равновесие. Игры.	Знать строевые команды и правила их выполнения, осваивать навыки равновесия, соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки. <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с перешагиванием через н/б мячи, приставными шагами с различным положением рук, «вертикальное» равновесие). Игра «Птицы и гнёзда».
13		Равновесие. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.	<i>Познавательные:</i> описать технику выполнения упр-й на скамейке, предупреждая появление ошибок и соблюдая ТБ.		Комбинированный	ОРУ на ск-ках. Равновесие (ходьба с движением рук, приседание и переход в упор стоя на одном колене, «вертик-е» равновесие). Игры «Слушай сигнал», «Охотники и утки».
14		Равновесие. Игры.	Осваивают технику лазания по гимнастической стенке и скамейке одноимённым и разноимённым способами.	<i>Коммуникативные:</i> умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.	Проявлять учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Комбинированный	ОРУ на скамейках. Равновесие (ходьба с хлопком под согнутой ногой, «горизонтальное» равновесие, соскок в глубину; с подбрасыванием и ловлей мяча). Игры «Салки на одной ноге», «Светофор».
15		Равновесие. Лазание по канату. Игры.	Осваивают технику лазания по канату в три приёма.	<i>Регулятивные:</i> формулировать и удерживать учебную задачу; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок.	Иметь установку на безопасный, здоровый образ жизни.	Комбинированный	ОРУ в движении. Равновесие (ходьба на носках, «горизонтальное» равновесие, ходьба с ударами мяча о пол и ловлей его), лазание по канату, работа на велотренажёре. Игры «Светофор», «Третий лишний».
16		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности при			Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату и по г/стенке (одноимённым способом), набрасывание колец. Игры «Кошка и воробьи», «Так, и так».
17		Лазание по г/стенке и по канату. Игры.				Комбинированный	ОРУ в движении. Лазание по канату и г/стенке одноимённым и разноимённым сп-ми, работа на беговой дорожке. Игры «Невод», «Удочка»
18		Лазание с перелезанием. Игры.				Совершенствования	ОРУ в парах. Лазание по наклонной г/скамейке с перелезанием на г/стенку одноимённым способом. Игры «Слушай сигнал», «Копна, озеро, тропинка».

19		Лазание по канату. Игры.	лазании по канату и гимнастической лестнице.	<i>Познавательные:</i> контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.		Контрольный	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ в парах. Лазание по канату, вращение обруча, работа на беговой дорожке. Игры «Смотри сигнал», «Лиса и куры».
20		«Весёлая дуэль» (игр.).	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр.			Игровой	Фигурная маршировка «Улитка». ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игры и эстафеты с лазанием по г/стенке, бегом, прыжками.
21		Элементы акробатики. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки. Знать технику выполнения перекатов в группировке с опорой руками за головой, кувырка вперёд, стойки на лопатках, «мостика» и упражнений для развития мышц спины и пресса.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. <i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и результата своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, иметь представление о правильной осанке.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Изучения нового материала	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперёд, перекаат в сторону из упора стоя на коленях, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Салки на одной ноге», «Защита укрепления».
22		Элементы акробатики. Игры.				Комбинированный	ОРУ под музыку. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперёд, «мост» из положения лёжа, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Ляпка», «Охотники и утки».
23		Элементы акробатики. Игры.				Комбинированный	ОРУ. Акробатика (перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой, кувырок вперёд, «мост», стойка на лопатках, упр-я для мышц спины и пресса). Игры «Вороны и воробьи», «Прогулка».
24		Акробатика. Игры.	Выполнять разминку, направленную на сохранение правильной осанки.	<i>Коммуникативные:</i> обращаться за помощью; формулировать свои затруднения; осуществлять взаимный контроль.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социаль-	Совершенствования	ОРУ под музыку. Акробатика (2 последовательных кувырка вперёд, «мост», стойка на лопатках, поднимание прямых ног – 20 р.). Игры «Светофор», «Одиннадцать».
25		Акробатика. Игры.	Осваивают технику выполнения двух последова-	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и		Комбинированный	ОРУ. Акробатика («горизонтальное равновесие», 2 послед-х кувырка вперёд, «мост» - к, стойка на лопатках). Игры «Удочка», «Карлики и

			тельных кувырков вперед, стойки на лопатках, «мостика».	исправлять ее, адекватно оценивать свои действия и действия партнера.	ная, учебно-познавательная и внешняя).		великаны».
26		Акробатика. Игры.	Знать технику выполнения «горизонтального равновесия».	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Изучения нового материала	ОРУ. Акробатика (комбинация из освоенных элементов). Работа на велотренажере. Игры «Волк во рву», «Запрещённое движение».
27		Акробатика. Игры.	Знать правила подвижных игр, разученных на уроке.		Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни	Совершенствования	ОРУ сидя на полу. Акробатика (комбинация из освоенных элементов). Работа на велотренажере. Игры «Салки с ленточкой», «Шишки, желуды, орехи».
28		«Весёлые гимнасты» (игр.).				Игровой	ОРУ сидя на полу. Акробатика (соревнования между двумя командами в выполнении разученных элементов акробатики). Игра «Погрузка арбузов», «Класс, смирно!»
29		Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании игр.		Игровой	Перестроение из 1 – й шеренги в две. Ходьба и беговые упражнения в парах. ОРУ вариантом игры «Гонка мячей в колонне». Игры «Охотники и утки», «Сбей кеглю», «Летает – не летает».
30		«Весёлые старты».		<i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия игроков. <i>Познавательные:</i> рассказывать правила проведения игр.		Игровой	Преодоление полосы препятствий. ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Подвижные игры и эстафеты (соревнования между учащимися 3 «А» и 3 «Б» классов).

IV четверть.

№	Дата	Тема урока	Планируемые результаты	Тип	Основные виды учебной
---	------	------------	------------------------	-----	-----------------------

			предметные	метапредметные	личностные	урока	деятельности
Легкая атлетика (10 ч), кроссовая подготовка (9 ч), подвижные и спортивные игры (7 ч).							
1		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать технику выполнения прыжка в высоту способом «согнув ноги».	<i>Коммуникативные:</i> работать в группе, устанавливать рабочие отношения.	Учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи.	Изучения нового материала	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h = 55-60 см). Игры «Прыгающие воробушки», «Летает - не летает».
2		Прыжки в высоту способом «согнув ноги». Игры.	Знать и соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжков в высоту.	<i>Регулятивные:</i> контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. <i>Познавательные:</i> описывать технику прыжка в высоту способом «согнув ноги».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях.	Совершенствования	Перестроение из 1 – й шеренги в две. ОРУ в парах. Прыжки в высоту способом «согнув ноги» (через верёвочку h = 60 - 65 см). Игры «Волк во рву», «Ляпка».
3		Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры.				Контрольный	Перестроение из 1 – й шеренги в две. ОРУ в парах. Прыжки в высоту с прямого разбега (к). Игры «Птицы и гнёзда», «Так, и так».
4		Подвижные игры.				Игровой	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Игры и эстафеты с ведением и передачами мяча.
5		Кроссовая подготовка. Броски н/б мяча из-за головы. Игры.	Осваивают технику броска набивного мяча из-за головы из положения сидя.	<i>Коммуникативные:</i> осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. <i>Регулятивные:</i> учиться правильно оценивать свое самочувствие, выбирать индивидуальный темп	Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-	Комбинированный	ТБ на занятиях кроссовой подготовкой. ОРУ без предметов. Броски н/б мяча(1 кг) из-за головы двумя руками, бег 3 мин. Игры «Смотри сигнал», «Не дай мяч водящему».
6		Броски н/б мяча из-за головы. Кроссовая подготовка.	Осваивают технику равномерного бега.			Учётный	ОРУ без предметов. Броски н/б мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (на результат), бег 4 мин. Игры «Салки с ленточкой», «Передал - садись».
7		Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.	Учатся соблюдать правила техники безопасности на занятиях кроссо-			Комбинированный	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 4 мин. Игры «Салки на одной ноге», «Сбей кубик».

8		Кроссовая подготовка. Упражнения для развития силы. Игры.	вой подготовкой.	передвижения, контролировать темп бега по частоте сердечных сокращений.	ных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	Совершенствования	ОРУ с г/палками. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 5 мин. Игры «Светофор», «Охотники и утки».
9		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Выполнять разминку, знать правила подвижных игр и эстафет.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения ходьбы, беговых упражнений.		Комбинированный	ОРУ в движении. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Салки с мячом», «Зайцы в огороде».
10		Кроссовая подготовка. Преодоление малых препятствий. Игры.	Учатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием;	<i>Коммуникативные:</i> используют речь для регуляции своего действия, формулируют вопросы. <i>Регулятивные:</i> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; мотивация учебной деятельности (социальная, учебно-познавательная и внешняя)	Совершенствования	ОРУ в парах. Упражнения для развития силы. Равномерный бег 6 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Смотри сигнал», «Защита укрепления».
11		Бег по пересечённой местности. Преодоление малых препятствий. Игры.	корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - преодолевать малые препятствия; - выполнять комплекс ОРУ.	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач.		Комбинированный	ОРУ в парах. Бег по пересечённой местности 7 мин. Преодоление малых препятствий. Игры «Слушай сигнал», «Караси и щука».
12		Бег по пересечённой местности. Прыжки через скакалку. Игры.				Совершенствования	Перестроение уступами (9 – 6 – 3 - на месте). ОРУ со скакалкой. Прыжки через короткую скакалку в движении. Бег по пересечённой местности 7 мин. Игры «Летает – не летает», «Мячик вверх».
13		Прыжки через качающуюся скакалку. Кроссовая подготовка. Игры.	Осваивают технику равномерно-го бега.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Установка на здоровый образ жизни	Игровой	Перестроение уступами (9 – 6 – 3 - на месте). ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся скакалку (4 пр. на двух ногах и по 4 пр. на одной ноге). Равномерный бег 1000 м. Игры «Вороны и воробьи», «Не дай мяч водящему».
14		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	Осваивают технику прыжков через длинную качающуюся и вертящуюся ска-	<i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, адекватно оце-	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной от-	Изучения нового материала	ОРУ со скакалкой. Прыжки через качающуюся (4 пр. на двух ногах и по 4 пр. на 1-й ноге) и вертящуюся скакалку (с места, 10 пр. на двух ногах). Игры «Слушай сигнал», «К своим флажкам».

15		Прыжки через качающуюся и вертящуюся скакалку. Игры.	калку.	нивать свои дей-я и действия партнеров. <i>Познавательные:</i> описывать технику вып-я упр-й, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности	звучивости, навыков сотрудничества со сверстниками.	Совершенствования	ОРУ. Прыжки через кач-ся (парами) и верт-ся скакалку (с места, 10 пр. на двух ногах). Игры «Карлики и великаны», «Охотники и утки».
16		Прыжки через короткую скакалку. Подвижные игры.	Учатся соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Игровой	ОРУ в движении. Прыжки через скакалку за 30 сек (к). Броски в кольцо. Игры «Одиннадцать», «Метко в цель», «Класс смирно!».
17		Прыжки в длину с места. Высокий старт. Игры.	Осваивают технику бега на короткие дистанции, прыжка в длину с места.	<i>Коммуникативные:</i> оказывать помощь сверстникам в освоении новых упражнений, анализировать их технику и выявлять ошибки.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла	Комбинированный	ОРУ в движении. Высокий старт 2 x 20 м, прыжки в длину с места. Игры «Пятнашки», «Снайперы».
18		Высокий старт. Прыжки в длину с места. Игры.	Знать правила проведения тестирования прыжка в длину с места.	<i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель.	учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установок на безопасный и здоровый образ жизни.	Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Вызов номеров». Высокий старт 2 x 30 м. Прыжки в длину с места. Игры «Кто дальше?», «Бездомный заяц».
19		Прыжки в длину с места (к) Подвижные игры.	Осваивают технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», многоскоков.	<i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.		Игровой	ОРУ вариантом игры «Смена шеренг». Прыжки в длину с места (к), набрасывание колец на палку, работа на велотренажере. Игры «Волк во рву», «Так, и так».
20		Многоскоки. Прыжки в длину с разбега сп-м «согнув ноги». Игры.				Изучения нового материала	ОРУ в движении. Многоскоки (3 прыжка). Прыжки в длину с разбега (5-6 шагов) способом «согнув ноги». Игры «Салки с мячом», «Совушка», «Класс, смирно!».
21		Прыжки в длину с разбега. Метание в движущуюся цель. Игры.	Знать и соблюдать правила подвижных игр.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; навыки сотрудничества в	Совершенствования	ОРУ. Многоскоки (3 пр.). Прыжки в длину с разбега, метание в движущуюся цель. Игры «Охотники и утки», «Летает – не летает».
22		Подвижные игры.				Игровой	ОРУ в движении. Игры «Перестрелка», «Смотри сигнал», «Запрещённое движение».

23		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.	Осваивают технику метания малого мяча способом «из-за спины через плечо» на дальность.	<i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров.	разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.	Изучения нового материала	ОРУ без предметов. Метание способом «из-за спины через плечо». Игры «Охотники и утки», «Салки ноги от земли».
24		Метание сп-м «из-за спины через плечо». Игры.		<i>Познавательные:</i> выполнять метание мешочка на дальность способом «из-за спины через плечо».		Совершенствования	ОРУ вариантом игры «Гонка мяча в колонне». Метание способом «из-за спины через плечо». Игра «Шишки, желуди, орехи».
25		Метание на дальность. Подвижные игры.	Выполнять разминку, знать и соблюдать правила подвижных игр и эстафет.			Совершенствования	ОРУ без предметов. Метание малого мяча на дальность. Игры «Птицы и гнезда», «Ляпка».
26		«Весёлые старты» (игр.).				Игровой	Преодоление полосы препятствий. Соревнования между уч-ся 3 ^А и 3 ^Б классов (игры и эстафеты).

4. Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств.

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности обучающихся на разных этапах обучения.

Нормативы			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,7	6,2	6,8
		д	5,8	6,3	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3x10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	160	140	125
		д	150	130	120
5	Прыжок в высоту способом «согнув ноги» (см)	м			
		д			
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Отжимания (кол-во раз)	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (раз)	м	4	3	1
9	Метание мяча 150 г (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	д	25	23	21
		м	30	28	26

Уровень физической подготовленности обучающихся 9-10 лет.

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30 м	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м	9.9	9.5-9.0	8.6	10.4	10.0-9.5	9.1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	130	140-160	185	6.6	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег	850	900-1050	1250	10.4	750-950	1050
5	Гибкость	Наклон вперед из полож-я сидя	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Силовые	Подтягивание на высокой перекладине (м-ки)	1	3-4	5			
		на низкой перекладине (д-ки)				4	8-13	18

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)		
1.1	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению	д	В составе библиотечного фонда
1.2	Методические издания по физической культуре для учителей	д	Метод. пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
2	Демонстрационные учебные пособия		
2.1	Плакаты методические	д	
3	Технические средства обучения		
3.1	Магнитофон	д	
4	Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование		
4.1	Стенка гимнастическая	г	
4.2	Канат для лазанья с механизмом крепления	г	
4.3	Козёл гимнастический	г	
4.4	Мост гимнастический подкидной	г	
4.5	Скамейка гимнастическая жёсткая	г	
4.6	Секундомер	г	
4.7	Сетка для переноса малых мячей	г	
4.8	Маты гимнастические	г	
4.9	Мяч набивной (1 кг)	к	
4.10	Мяч малый (теннисный)	к	
4.11	Скакалка гимнастическая	к	
4.12	Палка гимнастическая	к	
4.13	Обруч гимнастический	г	
5	Лёгкая атлетика		
5.1	Планка для прыжков в высоту	д	
5.2	Стойки для прыжков в высоту	д	
5.3	Рулетка измерительная (10 м)	д	
6	Подвижные и спортивные игры		
6.1	Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой	г	
6.2	Мячи баскетбольные	г	
6.3	Мячи волейбольные	г	
6.4	Насос для накачивания мячей	д	
6.5	Мячи футбольные	г	
7	Спортивный зал (игровой)		
8	Пришкольный стадион (площадка)		
9	Средства первой помощи		
9.1	Аптечка медицинская	д	

Примечание. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (22—26 обуч-ся). условные обозначения: Д — демонстрационный экземпляр (1 экз.); К — комплект (из расчёта на каждого ученика, исходя из реальной наполняемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах.