

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Логовская средняя общеобразовательная школа

«Рассмотрено»

Руководитель МО
учителей

 /Евстратова Л.А./
Протокол № 1
от «29 » августа 2017г.

«Согласовано»

Заместитель директора
по УБР

 /Елисеева С.Г./
« 30 » августа 2017 г.

«Утверждено»

Директор школы

 /Колосова Т.И./
Приказ № 202
от «31» сентября 2017 г.

**Рабочая программа
учебного курса по физической культуре
для 3 - а класса**

Учителя начальных классов
высшей квалификационной категории
Елисеевой Светланы Геннадьевна

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального
компонента государственного образовательного стандарта
начального общего образования
(Автор(ры) В.И.Лях)

2017/2018 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 1-4 классов разработана на основе:

«Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва - 2012г.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится **102 часа в год, (3 часа в неделю).**

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;

- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

Планируемые результаты изучения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях

1.2 Формы контроля уровня достижений планируемых результатов,

критерии оценивания

Форма контроля: тестирование, нормативы в начале и конце года, текущий контроль.

Оценивание опирается на таблицу уровней физической подготовленности учащихся.

Уровень физической подготовленности учащихся 9 лет

№	Физические способности	Контрольные упражнения		Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средн.	Высок.	Низк.	Средн.	Высок.
1	Скоростные	Бег 30 м, с	10	6,6	6,5-5,6	5,0	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координационные	3х10 м, с	10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6 -и минутный бег	10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	наклон вперед из положения сидя, см	10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса (мальчики), на низкой – (девочки)	10	1	3-4	5	4	8-13	18

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

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

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

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

1.3 Перечень учебно-методических средств обучения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

1.4 Организация внеурочной деятельности учащихся

№п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Сроки
1	Школьные соревнования по физ-ре	1	сентябрь
2	Сбор и анализ своих достижений в портфолио	1	в течение года
3	Соревнования по пионерболу в параллели 3 –их классов.	2	октябрь
4	День здоровья.	4	май
5	Весёлые старты.	2	апрель
6	Сообщение на тему «История возникновения олимпийских игр».	1	ноябрь
7	Дискуссия на тему «Что даёт человеку спорт?»	1	декабрь
8	Соревнования по скоростному бегу на короткой дистанции.	2	май
9	Футбольный матч среди команд 3-их классов.	2	сентябрь
10	Участие в проектах по физической культуре (индивидуальных, коллективных).	2	в течение года

11	Осенний кросс.	2	октябрь
12	Общая физическая подготовка.(ОФП) отжимание	1	ноябрь
13	Беседа о методах закаливания и её пользе.	1	декабрь
14	Техника безопасности во время нахождения в бассейне.	1	сентябрь
15	Приёмы обучения плаванию кролем и брасом.	1	октябрь
16	Соревнования по баскетболу в параллели 3 –их классов.	2	январь
17	ОФП прыжки в длину с места	1	февраль
18	ОФП прыжки через скакалку.	1	март
19	ОФП прыжки в высоту	1	март
20	Оздоровительные упражнения на переменах.	6	в течение года
ИТОГО:		34 часа.	

<i>№ п/п</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Оборудование</i>	<i>Виды деятельности обучающихся. Формы контроля</i>	<i>Требования к уровню подготовки обучающихся по ФГОС (УУД)</i>
1. Знания о физической культуре. Оценивание физических способностей (входное)(7ч)					
1.1		Основы знаний о физкультурной деятельности. Игра «Мы на вы».	свисток	раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека; дают оценку своим физическим способностям	Личностные -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; Познавательные - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; Регулятивные -планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Коммуникативные -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность; Предметные: -формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека
1.2		Оценка скоростных способностей. Бег с высокого старта на дистанции 30 м.			
1.3		Оценка координационно-двигательных способностей. Челночный бег 3 раза по 10 м.			
1.4		Оценка скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места толчком двух ног.			
1.5		Оценка выносливости. Бег в течение 6 мин.			
1.6		Оценка гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	станок для измерения гибкости		
1.7		Оценка силовых способностей. Подтягивание на высокой перекладине из виса(мальчики) и на низкой перекладине из виса лежа (девочки)	перекладины		

2. Легкая атлетика(21 ч)					
2.1		Правила соревнований по легкой атлетике. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Салки – догонялки».	свисток, флажки	усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе; применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей; выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений; включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре; применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; описывают технику выполнения прыжковых упражнений; осваивают ее самостоятельно; выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения; применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения; контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений; применяют упражнения в метании малого мяча; составляют комбинации из числа разучен-	Личностные -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Регулятивные - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; Предметные -овладеть умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность - формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными монито-
2.2		Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Салки – догонялки».	свисток, флажки		
2.3		Бег с захлестыванием. Игра «Салки «ноги на весу».	скамейки		
2.4		Бег с захлестыванием. Игра «Салки «ноги на весу».	скамейки		
2.5		Бег приставными шагами (левым и правым боком). Игра «Мышеловка».			
2.6		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки с доставанием подвешенного мяча. Игра «Кто быстрее?».	малый мяч, сетка		
2.7		Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90- 180 град. и приземлением точно в квадрат. Игра «Мышеловка».	гимнастические маты для прыжков в высоту, прыжковые стойки,		
2.8		Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90- 180 град. и приземлением точно в квадрат. Игра «Мышеловка».	планка из легкого металла, измерительная рейка, рулетка		
2.9		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Игра «кто быстрее?».	короткая и длинная скакалки		
2.10		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3- 4 м. Игра «Метко в цель».	большой и малый мяч, набивной мяч,		

			футбольный мяч	ных упражнений и выполняют их;	ринга здоровья
2.11		Метание набивного мяча на дальность. Игра «Метко в цель».			
2.12		Метание набивного мяча на дальность.			
2.13		Броски и ловля мяча в парах. Игра «Охотники и утки».			
2.14		Броски и ловля мяча в парах. Игра «Охотники и утки».			
2.15		Броски мяча в узкие вертикальные цели. Игра «Охотники и утки».			
2.16		Обучение игре мини-футбол.			
2.17		Футбол. Удары по мячу ногой.			
2.18		Футбол. Удары по мячу ногой.			
2.19		Футбол. Отбор мяча.			
2.20		Закрепление элементов техники мини-футбола.			
2.21		Закрепление элементов техники мини-футбола.			
3. Гимнастика(7ч)					
3.1		Основные исходные положения для ног и рук. Игра «Третий лишний».	перекладина, короткая скакалка, скамейки	осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры; описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений; описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности;	Личностные -проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; Познавательные - общеучебные – использовать общие приёмы решения поставленных задач; Регулятивные - целеполагание - формули-
3.2		Виды общеразвивающих упражнений. Комплекс ОРУ без предмета. Игра «Мышеловка».			
3.3		Комплекс ОРУ без предмета.			
3.4		Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Охотники и утки».	гимнастическая палка		
3.5		Комплекс ОРУ с палкой.	гимнастическая палка		
3.6		Комплекс ОРУ с мячом. Игра	мяч		

3.7		«Метко в цель». Комплекс ОРУ с мячом. Игра «Метко в цель».	мяч		ровать и удерживать учебную задачу; Коммуникативные - инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью Предметные -выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
4. Акробатические упражнения(8 ч)					
4.1		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	гимнастические маты	описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	Личностные -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные - видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; Регулятивные - организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; Коммуникативные - общаться и взаимодейство-
4.2		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.			
4.2		Кувырок вперед. Игры.			
4.4		Кувырок назад. Игры.			
4.5		Стойка на лопатках. Игры.			
4.6		Стойка на лопатках. Игры.			
4.7		Мост из положения лежа на спине.			
4.8		Мост из положения лежа на спине.			

					вать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности; Предметные - выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
5. Висы и упоры(4 ч)					
5.1		Правила поведения на занятиях. Вис, согнув ноги. Игры.	гимнастическая стенка ,перекладина, скамейки	описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.	Личностные -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные - общеучебные – контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений; Регулятивные - планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; Коммуникативные - организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; Предметные

					- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
5.2		На гимнастической стенке вис прогнувшись.			
5.3		Подтягивание в висе. Игры.			
5.4		Поднимание ног в висе. Игры.			
6. Лазанье и перелазанье (10 ч)					
6.1		Правила поведения на занятиях. Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях.	гимнастическая стенка, скамейка, гимнастическое бревно, конь, канат;	описывают технику упражнений в лазанье и перелазании; составляют комбинации из числа разученных упражнений; осваивают технику упражнений в лазанье и перелазании; предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности; оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании; анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении;	Личностные - умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Познавательные - характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; Регулятивные - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; Коммуникативные - формулировать собственное мнение и позицию;
6.2		Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа.			
6.3		Лазанье по наклонной скамейке в упоре лежа на животе.			
6.4		Лазанье по наклонной скамейке подтягиваясь руками.			
6.5		Лазанье по гимнастической стенке приставными и скрестными шагами с переходом на гимнастическую скамейку, установленную под углом. Игры.			
6.6		Перелазание через бревно, опираясь руками и ногами.			
6.7		Перелазание через коня.			
6.8		Перелазание через коня.			
6.9		Лазание по канату в три приема.			
6.10		Лазание по канату в три приема.			

					Предметные -- взаимодействие – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
7. Упражнения в равновесии(3ч)					
7.1		Правила поведения на занятиях. Ходьба приставными шагами.	гимнастическое бревно, гимнастические маты	осваивают технику упражнений на гимнастическом бревне; составляют комбинации из числа разученных упражнений	Личностные смыслообразование, адекватная мотивация учебной деятельности; Познавательные - общеучебные – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; Регулятивные - целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; Коммуникативные - инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью; взаимодействие – формулировать собственное мнение и позицию; Предметные – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
7.2		Ходьба по бревну приставными шагами. Игры.			
7.3		Ходьба по бревну большими шагами и выпадами. Игры.			

8. Спортивные игры (19ч)				
8.1		Волейбол. Передача мяча двумя руками.	волейбольный мяч, сетка, баскетбольный мяч, футбольный мяч	руководствуясь правилами игр, соблюдают правила безопасности; организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство; описывают технику игровых действий и приемов; осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки; взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности; применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе; используют подвижные игры для активного отдыха; включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре;
8.2		Передача мяча двумя руками.		
8.3		Прием мяча снизу.		
8.4		Прием мяча снизу		
8.5		Прием мяча снизу. Игра «Пионербол».		
8.6		Нижняя прямая подача мяча. Игра «Мяч лови».		
8.7		Нижняя прямая подача мяча.		
8.8		Баскетбол. Приемы ведения мяча в движении.		
8.9		Приемы ведения мяча в движении.		
8.10		Передача мяча двумя руками. Игра «Достань мяч».		
8.11		Бросок мяча после ведения и остановки прыжком.		
8.12		Техника броска мяча в кольцо. Правила игры в мини баскетбол.		
8.13		Игра мини-футбол.		
8.14		Игра мини-футбол Удары по мячу ногой.		Личностные -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; Регулятивные - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Предметные – взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
8.15		Игра мини-футбол Остановка мяча ногой.		
8.16		Игра мини-футбол. Отбор мяча.		
8.17		Игра мини –футбол. Отбор мяча.		
8.18		Закрепление элементов техники мини-футбола.		
8.19		Закрепление элементов техни-		

		ки мини-футбола.				
9. Легкая атлетика (16 ч)						
9.1		Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Салки – догонялки».	гимнастические маты для прыжков в высоту, прыжковые стойки, планка из легкого металла, измерительная рейка, рулетка, короткая и длинная скакалка, спортивные метательные снаряды: большой и малый мяч, набивной мяч.	усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе; применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей; выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений; включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре; применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей; описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают ее самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки в процессе освоения; применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют нагрузку по частоте сердечных сокращений. Применяют упражнения в мета-	Личностные -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности; -оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; Регулятивные - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;	
9.2		Бег с захлестыванием. Игра «Волк во рву».				
9.3		Бег с захлестыванием. Игра «Третий лишний».				
9.4		Бег приставными шагами (левым и правым боком). Игра «Мышеловка».				
9.5		Правила соревнований в беге, прыжках и метаниях. Прыжки с доставанием подвешенного мяча. Игра «Кто быстрее?».				
9.6		Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90- 180 град. и приземлением точно в квадрат. Игра «Мышеловка».				
9.7		Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90- 180 град. и приземлением точно в квадрат. Игра «Мышеловка».				
9.8		Прыжки с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90- 180 град. и приземлением точно в квадрат. Игра «Мышеловка».				
9.9		Прыжки через короткую и длинную скакалку. Игра «кто быстрее?».				
9.10		Метание малого мяча в горизонтальную мишень с расстояния 3-4 м. Игра «Метко в				

		цель».		нии малого мяча	Предметные – выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
9.11		Метание набивного мяча на дальность. Игра «Метко в цель».			
9.12		Метание набивного мяча на дальность.			
9.13		Броски и ловля мяча в парах. Игра «Охотники и утки».			
9.14		Броски и ловля мяча в парах. Игра «Охотники и утки».			
9.15		Броски мяча в узкие вертикальные цели. Игра «Охотники и утки».			
9.16		Броски мяча в узкие вертикальные цели. Игра «Охотники и утки».			
10. Оценивание физических способностей (итоговое) (7ч)					
10.1		Оценка скоростных способностей. Бег с высокого старта на дистанции 30 м.		проводят итоговую оценку физических способностей	Личностные -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; Познавательные -измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), Регулятивные - планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
10.2		Оценка координационно-двигательных способностей. Челночный бег.			
10.3		Оценка скоростно-силовых способностей. Прыжок в длину с места.			
10.4		Оценка выносливости. Бег в течение 6 мин.			
10.5		Оценка гибкости. Наклон вперед из положения сидя.			
10.6		Оценка силовых способностей. Подтягивание.			
10.7		Оценка скоростно-силовых способностей.			

		Прыжок в длину с разбега			Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; Предметные -технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,;
ИТОГО: 102 ч					

