

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 11
города Невинномыска Ставропольского края

Рассмотрено на заседании ШМО руководитель С.Е. Тарасенко  Протокол № от <u>29</u> » <u>августа</u> 2019г.	Согласовано Зам. директора по УВР МБОУ СОШ №11 _____ А.Н. Пуртова « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019г.	Утверждаю Директор МБОУ СОШ №11 г. Невинномыска _____ Г.И.Рябова Приказ № от « <u>29</u> » <u>августа</u> 2019г.
--	--	--



**Рабочая программа по физической культуре
на 2018-2019 учебный год
(индивидуальное обучение)
Уровень: начальное общее образование**

Класс 3 А

Общее количество часов: 71 Количество часов в неделю 2

Календарно-тематическое планирование составлено учителем начальных классов

Чубова Мария Владимировна

Форма обучения: очно-заочная

В очной форме: годовое количество- 18 часов, в месяц -2 часа

В заочной форме: годовое количество- 53 часов, в неделю -2 часа

Принято на заседании

педагогического совета школы

протокол № 1 от « 29 » августа 2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 3 класса разработана в соответствии с требованиями **Федеральных государственных образовательных стандартов** начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ №373 от 6 октября 2009 г., с внесенными изменениями, приказ Министерства образования и науки РФ №1241 от 26 ноября 2010 г.), примерной основной образовательной программой НОО (решение от 08 апреля 2015 г. протокол от №1/15), основной образовательной программой начального общего образования МБОУ СОШ № 11, Комплексной программой физического воспитания учащихся и ориентирована на использование учебно-методического комплекта:

Лях, В. И. Физическая культура. 1—4 классы : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2013.

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 классы. Рабочие программы / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2012.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

Общая характеристика учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья.

Основная работа по предмету физическая культура с данной категорией детей имеет индивидуальный подход, что означает учет особенностей, присущих одному человеку. Основная задача состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его «собственного роста». При индивидуальном подходе на уроках физической культуры.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», на изучение которого ориентировочно отводится 105 часов, (3 часа в неделю, 35 учебных недель).

Тематическое планирование - 3класс.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
Раздел 1.	Физическая культура как область знаний	4
Раздел 2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности. -организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой - оценка эффективности занятий физической культурой	
Раздел 3.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность.	
3.1	Гимнастика с основами акробатики	8
3.2	Легкая атлетика	24
3.3	Кроссовая подготовка	3
3.4	Подвижные и спортивные игры:	36
ИТОГО:		71ч.

Планируемые результаты личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры и спорта в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти

способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

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

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

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

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Ученик получит возможность научиться:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом 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 (силу, быстроту, выносливость, равновесие, 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);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток 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 (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);
- выполнять приёмы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Ученик 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 учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультурминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

Знания о физической культуре (4 ч)

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Причины возникновения физической культуры. Этапы возникновения физической культуры.

Физические упражнения, их влияние на организм

Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть

Способы физической деятельности (в процессе уроков)

Составление режима дня.

Составление и выполнение комплексов утренней гимнастики

Подбор упражнений для физкультминуток и физкультпауз

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Физическое совершенствование (95ч)

Физкультурно-оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность (в процессе уроков)

Легкая атлетика (29ч)

Беговые упражнения

Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба под счет.

Обычный бег. Бег с ускорением. Бег с ускорением из различных исходных положений.

Бег с изменением направления, ритма и темпа.

Бег в заданном коридоре. Бег с высоким подниманием бедра. Высокий старт.

Понятие «короткая дистанция».

Развитие скоростных качеств, выносливости

Бег (30 м), (60 м). Челночный бег.

Кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Смешанное передвижение до 1 км.

Равномерный, медленный бег до 8 мин.

6-минутный бег.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

Преодоление препятствий

Подвижные игры «Два мороза», «Гуси-лебеди», «Вызов номера», «Воробы и вороны», «День и ночь», «Совушка».

Прыжковые упражнения

Прыжки на 1 и на 2 ногах на месте и с продвижением вперед.

Прыжок в длину с места.

Прыжки со скакалкой.

Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

Спрыгивание и запрыгивание.

Прыжок в высоту с разбега с отталкиванием одной ногой.

Эстафеты. Подвижные игры «Парашютисты», «Кузнечики», «Прыжок за прыжком».

Развитие прыгучести, скоростно-силовых качеств.

Броски набивного мяча, метания малого мяча

Броски мяча (1кг) на дальность из различных положений.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на дальность и заданное расстояние.

Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

Подвижная игра «К своим флажкам», «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Разгрузи арбузы», «Попади в цель».

Развитие скоростно-силовых способностей

Кроссовая подготовка (5часов)

Кросс (1 км).

Бег на средние дистанции

Переменный бег

Бег по пересеченной местности

Подвижные и спортивные игры (39ч)

Подвижные игры (12ч)

Эстафеты, подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Класс, смирно!», «Октябрята», «Метко в цель», «Погрузка арбузов», «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Посадка картошки», «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Точный расчет», «Удочка», «Компас».

Подвижные игры на основе баскетбола (17ч)

Бросок мяча снизу на месте.

Ловля мяча на месте.

Передача мяча снизу на месте.

Бросок мяча снизу на месте в щит.

Ведение мяча на месте.

Эстафеты с мячами. Игры «Бросай и поймай», «Передача мячей в колоннах», «Мяч соседу», «Гонка мячей по кругу», «Передал - садись», «Выстрел в небо», «Круговая лапта», «Мяч в обруч», «Перестрелка», «Не давай мяча водящему». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе футбола(7ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

Гимнастика с основами акробатики (25ч)

Организуемые команды и приемы

Основная стойка. Построение в колонну по одному. Построение в круг. Построение в шеренгу. Построение в 2 шеренги. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команд «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Строевые приемы на месте и в движении.

Развитие координационных способностей.

ОРУ с предметами и без них.

Игра «Пройти бесшумно». Игра «Змейка». Игра «Не ошибись!»

Перешагивание через мячи.

Акробатические упражнения

Группировка.

Перекувырки в группировке.

Перекувырки в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях.

Сидя руки в стороны.

Упор присев - упор лежа - упор присев.

Стойка на лопатках.

Ранее изученная акробатическая комбинация.

Игра «Совушка», «Пройти бесшумно», «Космонавты», «Ползуны».

Развитие координационных способностей.

Название основных гимнастических снарядов

Упражнения на гимнастических снарядах

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Игра «Фигуры», «Западня», «Обезьянки», «Тише едешь – дальше будешь». Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

Лазание по канату.

Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через препятствия.

С места толчком одной ногой, напрыгивание двумя ногами на мостик и, отталкиваясь, прыжок через гимнастического козла.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Висы и упоры на низкой перекладине.

В упоре на низкой перекладине перемах правой (левой) и обратно.

Из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Гимнастические упражнения прикладного характера

Лазание по гимнастической стенке.

Перелезание через коня, через горку матов.

Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях.

Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

Передвижение в висе по гимнастической перекладине.

Подтягивание в висе на низкой перекладине.

Вис согнув ноги, вис углом.

Поднимание прямых ног в вися.

Подтягивание в вися на высокой перекладине.

Гимнастическая полоса препятствий.

Игры «Ниточка и иголочка», «Три движения», «Светофор», «Обезьянки».

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Оценка двигательного развития обучающихся.

Комплекс методик по проведению данного мониторинга позволяет осуществить сравнительный анализ параметров и выявить тенденции развития обучающихся. Мониторинг проводится два раза в год - на начало года и на конец года, оценка за шесть нормативов мониторинга выставляется общая.

Для комплексной оценки двигательного развития и двигательной подготовленности включены следующие тесты:

- Бег на дистанцию 30м;
- Челночный бег 3x10м;
- Прыжок в длину с места;
- Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;
- Метание набивного мяча весом 1кг из исходного положения сед ноги врозь;
- Подъём в сед из положения лёжа;
- Наклон вперёд из положения сидя;
- Бег на 1000м.
- 6 минутный бег
- Подтягивание на низкой и высокой перекладине

3 класс

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень						Примечание с учетом групп здоровья, кроме основной
		высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий	
		Мальчики			Девочки			
Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6	Уметь показать упр.
Скоростно – силовые	Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112	Уметь показать упр.
Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	9,8	10,2	10,6	10,4	10,8	11,5	Уметь показать упр.
Скоростные	Бег 30 м с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0	Рассказать правила выполнения упр
Выносливость	Бег 1000 м	Без учета времени						Рассказать правила выполнения упр
Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	9 +	3	1-	11.5+	6	2-	Уметь показать упр Рассказать правила выполнения упр

Бег на дистанцию 30м (сек). Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

Бег на дистанцию 60м (сек). Тест позволяет оценить уровень развития быстроты учащихся. Выполняется с высокого (низкого) старта по команде (голосом) учителя, находящегося на линии финиша. Одновременно стартуют два обучающихся. Результат фиксируется секундомером.

Челночный бег 3x10м (сек) – позволяет исследовать не только быстроту, но и косвенно оценить ловкость, координационные способности испытуемого. Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер.

Прыжок в длину с места (см). Позволяет оценить скоростно-силовые возможности учащихся. Проводится по общепринятой методике в спортивном зале или на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии, поставив ноги врозь, производит прыжок толчком двух ног с взмахом руками. Приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

Подтягивание на высокой (м), низкой перекладине (д) (количество раз). Тест позволяет оценить силовые возможности, силовую выносливость ребёнка. Исходное положение вис. подтягивание выполняется без раскачивания, обучающийся подтягивается так, что подбородок находится над перекладиной, туловище опускается – до полного выпрямления рук.

Метание набивного мяча весом 1кг способом двумя руками из-за головы, из исходного положения сидя ноги врозь (см). Тест позволяет оценить скоростно-силовые качества обучающихся, обучающийся выполняет два броска, фиксируется лучший результат.

Подъём в сед из положения лёжа за 30 секунд (количество раз). Исходное положение лёжа на спине на мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, стопы фиксирует помощник, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных упражнений до положения седа (туловище перпендикулярно полу).

Наклон вперёд из положения сидя (см). Тест позволяет оценить гибкость, подвижность суставов позвоночника и тазобедренного сустава. На полу обозначают разметку: центральную линию плечевой оси и перпендикулярную к ней линию, на которую наносят сантиметровые деления по обе стороны от центральной линии. Сидя на полу, ступнями ног (пятками) следует касаться центральной линии, ноги выпрямлены в коленях. Ступни вертикальны, расстояние между ними составляет 20-30 см. Выполняется три пружинящих наклона, результат фиксируется на перпендикулярной мерной линии по кончикам пальцев, с удержанием согнутого положения в течение 3-х секунд. Касание пальцами разметки до центральной линии (на которой размещены пятки) записывается в протокол со знаком «-» (недостаточная гибкость касания); касание на центральной линии – «0»; результат за центральной линией записывается знаком «+» (повышенная гибкость касания).

Бег 1000м (сек). Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера до десятых долей секунды.

Шести минутный бег. Тест позволяет оценить выносливость. Бег выполняется с высокого старта. Результат фиксируется с помощью секундомера и метраж дистанции за шесть минут.

Прыжок в длину с разбега способом «Согнув ноги» - позволяет оценить технику целостного прыжка в длину с разбега (разбег, толчок, полет, приземление) Проводится по общепринятой методике на спортивной площадке. Испытуемый с исходной линии выполняет разбег, от линии отталкивания (места толчка), производит прыжок толчком одной ногой, полет и приземление одновременно на обе ноги. Отсчёт ведётся от линии отталкивания до места приземления пятки. Регистрируется лучший результат из трёх попыток с точностью до 1см.

Метание малого мяча на дальность – позволяет оценить технику метания малого мяча зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники (разбег, замах, бросок и приземление снаряда)

Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания - позволяет оценить технику прыжка в высоту зависит от правильного выполнения целостного действия и отдельных элементов техники (разбег, толчок, полет и приземление)

Подвижные инры с элементами (баскетбола, волейбола, футбола):

Сочетание приемов. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Передача двумя руками сверху, комбинации из освоенных элементов.

Гимнастика с элементами акробатики:

Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад до упора присев; стойка на лопатках, мост из положения лежа на спине; акробатические комбинации;

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне; опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор присев и соскок вперед.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура.

3 класс

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Бег 30 м с высокого старта, с	6,2	6,8	7,2	6,3	6,9
Бег 1000 м,	Без учета времени					
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	3	2	1	3	2	1
Прыжки со скакалкой за 1 мин	40	30	15	50	30	15
Кросс 1 км	Без учета времени					
Прыжок в длину с места, см	145	125	110	140	125	190
Подвижные игры						
Бросок и ловля мяча	Техника					
Ведение мяча	техника					
Игры с мячом	правила					
Комбинации из элементов	техника					
Гимнастика						
Акробатические элементы	Техника					
Опорный прыжок через козла	Техника					
Лазание по канату в три приема и спуск	Техника					

Контроль

1 четверть	Контрольно-	Примечание с учетом групп	Обучение
------------	-------------	---------------------------	----------

	оценочный компонент	здоровья, кроме основной	на дому
Легкая атлетика			
Бег 30 м с высокого старта, с	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Бег 1000 м,	1	Рассказать технику выполнения упр.	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	3		
2 четверть			
Подвижные игры			
Передача и ловля мяча	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Ведение мяча	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Метания мяча в цель	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	3		
3 четверть			
Подвижные игры			
Комбинации из элементов баскетбола	1	Рассказать правила выполнения упр.	
Итого	1		
Гимнастика			
Акробатические элементы	1	Техника	
Опорный прыжок через козла	1	Техника	
Лазание по канату в три приема и спуск	1	Техника	
Прыжки со скакалкой за 1 мин	1	Техника	
Итого	5		
4 четверть			
Легкая атлетика			
Прыжок в длину с места (см)	1	Техника	
Метание мяча в цель с 6 м из 5 попыток, раз	1	Техника	

Бег 30 м с высокого старта, с	1	Техника	
Административный комплексный контроль (проводится в течение 3 уроков)	1	Техника	
Итого	4		
Итого за год	16		

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. 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 не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок

Оценка за технику ставится при выполнении упражнений в лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе, подвижных игр с элементами (баскетбола, волейбола, футбола). В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.)

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и физической подготовленности, а также прилежания.

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» на основании представленной справки установленного образца, выданной медицинским учреждением о прохождении курса лечебной физической культуры (далее – ЛФК), оцениваются в образовательной организации по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ОРУ.

Физическое совершенствование детей с нарушением состояния здоровья осуществляются с помощью:

- оздоровительно – корригирующих упражнений с использованием подвижных игр малой и умеренной интенсивности и элементов спортивных игр: баскетбола, волейбола. Спортивные игры проводят по общим облегченным правилам с подбором партнеров с одинаковой физической подготовленностью;

- спортивно-прикладных упражнений и игр: ходьба, бег, лазание, бросание и ловля мяча.

Содержание Программы проходят по среднему уровню сложности выполняемых упражнений (комплексов), сокращением их длительности и количества повторений.

Исключаются упражнения, связанные с большими мышечными напряжениями и задержкой дыхания.
 Ограничивается нагрузка в беге, прыжках, в упражнениях с отягощениями, с преодолением препятствий, в эстафетах.
 Осуществляется контроль нагрузки по пульсу, дыханию и внешним признакам утомления обучающихся.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень)

Умение применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.

Литература:

Лях, В. И. Программы общеобразовательных учреждений. 1-11 классы : комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов./ В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2011.

Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя / В. И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ»», 1998.

Лях, В. И. Мой друг — физкультура : учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2006.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. - 4-е изд., перераб. - М.: Просвещение, 2011. - 231 с. - (Стандарты второго поколения}.

Интернет-ресурсы:

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа: <http://www.uportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. - Режим доступа: <http://www.k-yroky.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа : <http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа : <http://pedsovet.su>

Ргошколу-Ru. - Режим доступа : <http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о[^]. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры для учащихся 3-х классов

№	Дата	Тема	Тип урока	Содержание	Планируемые результаты		Домашнее задание	
					предметные	УУД		
Подвижные игры– 2 часа								
1	1 неделя 02-06.09	Заочн о	Т Б на уроках подвижных игр в с/зале, на СП/площадке	образовательно-познавательный	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. (ТБ) Игры.	Ознакомление учеников с организационно — методическими требованиями, применяемыми на уроках физической культуры,	Познавательные: иметь первоначальные представления о построении в одну ширенгу и в одну колонну, передвигаться по залу колонной, строиться в колонну в движении по залу, выполнять команды: «Направо», «Налево в обход по залу шагом марш». «Класс, на месте шагом марш», «Класс на месте стой». Играть в подвижные игры.	Подготовить спортивную форму.
2		Заочн о	Урок-эстафета	образовательно-обучающий	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством подвижных игр.	Понятие об утомлении и переутомлении.	Регулятивные: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Подготовить спортивную форму.

Легкая атлетика – 10 часов							условиями её реализации.	
3	2 неделя 09- 13.09	Заочно	Т.Б.Медленный бег 400м. Развитие выносливости.	образовательно-тренировочный	Совершенствование строевых упражнений. Обучение бегу с высокого старта	Повторение , разучивание разминки (ОРУ) на месте.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: принимает роль обучающихся, проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу. Научатся: соблюдать правила поведения на уроке; выполнять комплекс утренней гимнастики.	Оздоровительная ходьба – 500м
4		Очно 12.09	Бег с равномерной скоростью	образовательно-тренировочный	Равномерный бег на 200 метров. Выполнение правил – ТБ.	Повторение правил линейной эстафеты.		Оздоровительная ходьба – 500м
5	3 неделя 16- 20.09	Заочно	Развитие внимания.	образовательно-тренировочный	Развитие внимания. Обучение прыжкам в длину с места.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы		Оздоровительная ходьба – 500м
6		Заочно	Выполнение строевых упражнений.	образовательно-тренировочный	Выполнение строевых упражнений. Понятие «физическая культура».	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Познавательные: рефлексия способов и условий действий. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации.	Оздоровительная бег– 500м
7	4 неделя 23- 27.09	Очно 26.09	Контроль двигательных качеств	образовательно-тренировочный	Поднимание туловища за 30 секунд. Игры	Следить за самочувствием при физических нагрузках;		Оздоровительная бег– 500м
8		Заочно	Челночный бег 3x10м.	образовательно-тренировочный	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств посредством выполнения челночного бега	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе, не совпадающей с их собственной, и ориентируются на позицию партнёра в общении и взаимодействии.	Оздоровительная бег– 500м
9	5 неделя 30- 04.10	Заочно	Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	образовательно-тренировочный	Развитие координации движений, ловкости, внимания в лазанье по наклонной лестнице.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Оздоровительная бег– 500м
10		Заочно	Прыжки в длину с места ,толчком двумя ногами.	образовательно-тренировочный	Контроль двигательных качеств: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; соблюдать правила взаимодействия с игроками, технически держать правильно	Прыжки через скакалку
11	6 неделя	Заочно	Метание в цель	образовательно-тренировочный	ОРУ на развитие гибкости, Развитие	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении		Прыжки через скакалку

	07-11.10				прыгучести. Игры.	поставленных целей.	корпус и руки при беге в сочетании с дыханием	
12		Очно 10.10	Метание в цель	образовательно-тренировочный	Развитий координации движений, строевые упражнения. Метание мяча.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Прыжки через скакалку
Гимнастика – 2 часа								
13		Заочно	Строевые упражнения	образовательно-тренировочный	Основы знаний об истории развития спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий. Совершенствование строевых упражнений. Игры	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Прыжки через скакалку
14	7 неделя 14-18.10	Заочно	Формирование осанки: ходьба на носках, Т.Б.- Равномерный, медленный бег до 3 мин.	образовательно-тренировочный	Комплексы корригирующих упражнений на контроль осанки Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Упражнения на развитие гибкости.
Спортивные игры - 3 часа								
15		Заочно	Игра «Пионербол»	образовательно-тренировочный	Развитие силы, ловкости, внимательности, скоростных качеств	Связь физических качеств с физическим развитием.	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение.	Упражнения на развитие гибкости.
16	8 неделя 21-25.10	Заочно	Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	образовательно-тренировочный	Развитие выносливости. Бег на 400 м. с высокого старта	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом		Упражнения на развитие гибкости
17		Очно 24.10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Ж соим флажкам».	образовательно-тренировочный	Развитие внимания, мышления, двигательных качеств. Игры.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой		Оздоровительная бег – 500м
Легкая атлетика – 2 часа								
18	9 неделя	Заочно	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «Ж соим	образовательно-тренировочный	Развитие внимания, мышления, двигатель-	Уметь выполнять равномерный бег с	Познавательные: самостоятельно выделяют и	Упражнения на

	28, 05-08.11		флажкам».		ных качеств. Игры.	изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	формулируют познавательные цели;	развитие гибкости.
19		Очно 07.11	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	образовательно-тренировочный	Метания мяча-развитие координационных способностей. Игры.	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Упражнения на развитие гибкости.
Спортивные игры - 8часов								
20	10 неделя 11-15.11	Заочно	Обучение технике ведения мяча на месте, в движении.	образовательно-тренировочный	Эстафеты с ведением и передачами мяча.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение.	Упражнения на развитие гибкости.
21		Заочно	Совершенствование техники выполнения бросков мяча в кольцо.	образовательно-тренировочный	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели;	Подъем туловища руки за головой 20сек.
22	11 неделя 18-22.11	Заочно	Обучение баскетбольным упражнениям	образовательно-тренировочный	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Подвижная игра	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок.	Подъем туловища руки за головой 20сек.
23		Очно 21.11	Обучение ведению мяча с передвижением приставными шагами.	образовательно-тренировочный	Перемещения ходьбой и бегом, с остановками скачком по сигналу после ходьбы и бега. Игра	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Подъем туловища руки за головой 20сек.
24	12неделя	Заочно	Ловля и передача мяча в кругу, в	образовательно-тренировочный	Анализировать и характеризовать	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.		Подъем туловища

	25.11 - 29.11		квдрате.		эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом		Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение.	руки за головой 20сек.
25		Заочно	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	образовательно-тренировочный	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.		Подъем туловища руки за головой 20сек.
26	13 неделя 02-06.12	Очно 05.12	Обучение броскам и ловле мяча через сетку. Игра	образовательно-тренировочный	Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий		Оздоровительная ходьба – 1500м
27		Заочно	Обучение подаче мяча через сетку одной рукой. Игра в пионербол	образовательно-тренировочный	Передача в парах. Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях		Оздоровительная ходьба – 1500м
Гимнастика – 4часов								
28	14 неделя 09-13.12	Заочно	Упражнения на развитие гибкости	образовательно-тренировочный	Учить технике метания теннисного мяча. Эстафеты.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.	Оздоровительная ходьба – 1500м
29		Заочно	Строевые упражнения. Эстафеты.	образовательно-тренировочный	Развитие координации движений, строевые упражнения. Эстафеты.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики		Упражнения на развитие гибкости
30	15 неделя 16-20.12	Очно 19.12	Строевые упражнения Игра «Проверь себя»	образовательно-тренировочный	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики		Упражнения на развитие гибкости.
31		Заочно	Т.Б.Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. Игра «Смена мест»	образовательно-тренировочный	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики		Упражнения на развитие гибкости.
Подвижные игры– 2 часа								
32	16 неделя 23-30.12	Заочно	Игра «Не урони мешочек».	образовательно-тренировочный	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Оздоровительная ходьба – 1500м	
33		Заочно	Эстафеты с обручем. Игра	образователь	Уметь выполнять	Соотносить поступок с	Оздоровит	

			«Совушка».	бно-тренировочный	подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Научатся: организовывать и проводить подвижные игры в помещении; выполнять упражнение.	ельная ходьба – 1500м
--	--	--	------------	-------------------	--	--	---	-----------------------

Гимнастика с основами акробатики - 8 часов

34	17 неделя 10-17.01.	Очно 10.01	Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.	образовательный бно-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Познавательные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном Регулятивные: Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Личностные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
35		Заочно	Строевые упражнения. Лазания по канату.	образовательный бно-тренировочный	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии		
36	18 неделя 20-24.01	Заочно	Перекаты в группировке Лазания по канату.	образовательный бно-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки		
37		Заочно	Упор присев, лёжа, стоя на коленях.	образовательный бно-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.		
38	19 неделя 27-03.02	Заочно	Т.Б.Построение в шеренгу и в колону.	образовательный бно-тренировочный	Выполнять строевые упражнения. Уметь применять их.	Комплексы упражнений на развитие координации		
39		Очно 31.01	Передвижение по гимнастической стенке	образовательный бно-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.		
40	20 неделя 10.02-14.02	Очно 14.02	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	образовательный бно-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности		
41		Заочно	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	образовательный бно-тренировочный	Влияние физических упражнений на развитие силы, ловкости	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности		

Спортивные игры- 3ч (баскетбол)

42	21 неделя 17- 21.02	Заочн о	Бросок и ловля мяча на месте.	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Проявлять быстроту и ловкость во время выполнения упражнений.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Познавательные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению Регулятивные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Личностные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
43		Заочно	Ведение мяча на месте и в движении. Броски в щит, кольцо.	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Осваивать технические действия основ спортивных игр.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.		
44	22 неделя 25- 28.02	Заочно	Ловля и передача мяча на месте и в движении.	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Личностные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Легкая атлетика- 3ч								
45		Очно	Метание малого мяча в цель. Игры и эстафеты.	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Познавательные: Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом Регулятивные: Знать упражнения на формирования правильной осанки. Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Личностные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
46	23 неделя 02 - 06.03	Заочно	Знакомство с техникой прыжка в высоту способом «перешагивание»	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Уметь правильно выполнять прыжки и правильно приземляться.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.		
47		Очно	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Уметь правильно выполнять прыжки и правильно приземляться.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.		
Кроссовая подготовка- 3ч								
48	24 неделя 10-13.03	Заочно	Т.Б.Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	образо в ател ь н о- тренировоч ный	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Познавательные: Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,	

				ный				находить с ними общий язык и общие интересы Регулятивные: Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	
49		Заочно	Т.Б. Бег в чередовании с ходьбой 50м.- бег, 50м.-ходьба. ОРУ с предметами.	образовательный-тренировочный	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры			
50	25 неделя 16-20.03	Заочно	Равномерный, медленный бег до 3 мин.	образовательный-тренировочный	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты	Уметь пробегать в равномерном темпе 3 минуты		Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Личностные: Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	
Спортивные игры – 3ч (футбол)									
51		Очно	Техника передач мяча в парах.	образовательный-тренировочный	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.		Познавательные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	
52	26 неделя 23-24.03	Заочно	Эстафеты с элементами футбола.	образовательный-тренировочный	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.		Регулятивные: Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	
53		Заочно	Футбол учебная игра.	образовательный-тренировочный	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.		Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Личностные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Гимнастика – 3ч									
54	27 неделя 01-03.04	Заочно	Упражнения на равновесие	образовательный-тренировочный	Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Комплексы упражнений на развитие координации		Познавательные: Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	
55		Очно	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	образовательный-тренировочный	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки.		Регулятивные: Физическая нагрузка и ее	

							влияние на повышение ЧСС	
56	28 неделя 06- 10.04	Заочно	Прыжки со скакалкой. Эстафеты	образователь но- тренировоч ный	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики	Коммуникативные: Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами Личностные: Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
Легкая атлетика – 9ч								
57		Заочно	Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	образователь но- тренировоч ный	Правила и технику выполнения челночного бега	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Познавательные: Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. Регулятивные: Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Коммуникативные: Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог Личностные: Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
58	29 неделя 13- 17.04	Заочно	Бег 30 м. Игра «Пятнашки».	образователь но- тренировоч ный	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Правила и технику выполнения челночного бега		
59		Заочно	Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	образователь но- тренировоч ный	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги		
60	30 неделя 20.04- 24.04	Заочно	Метание мяча в горизонтальную цель.	образователь но- тренировоч ный	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.		
61		Заочно	Метание мяча на дальность. Игры.	образователь но- тренировоч ный	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.		
62	31 неделя 29.04- 04.05	Очно	Прыжки в длину с разбега.	образователь но- тренировоч ный	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги		
63		Заочно	Кросс по слабопересечённой местности	образователь но- тренировоч ный	Уметь бегать по слабо пересеченной местности до 1 км	Выполнять высокий старт с последующим ускорением		

64	32 неделя 06.05- 08.05	Очно	Бег на выносливость 1000м	образо- вательно- тренировоч- ный	Уметь применять правила техники безопасности на уроках кроссовой подготовкой	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега.		
65		Заочно	Игры и эстафеты с мячами.	образо- вательно- тренировоч- ный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр		
Спортивные игры – 3ч (баскетбол);								
66	33 неделя 11.05- 16.05	Заочно	Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	образо- вательно- тренировоч- ный	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.		
67		Заочно	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	образо- вательно- тренировоч- ный	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр.		
68	34 неделя 18.05- 22.05	Заочно	Игры и эстафеты	образо- вательно- тренировоч- ный	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.		
Спортивные игры –3ч(футбол)								
69		Заочно	Эстафеты с элементами футбола.	образо- вательно- тренировоч- ный	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Выполнять правила подвижной игры		
70	35 неделя 25.05- 29.05	Заочно	Преодоление полосы препятствий.	образо- вательно- тренировоч- ный	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.		
71		Очно	Игры и эстафеты.	образо- вательно- тренировоч- ный	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.		