Местная религиозная организация "Православный приход Скорбященской церкви г.Клина Московская епархия РПЦ"

ЧОУ "Православная классическая гимназия "София"

Утверждаю

Директор

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бордиловскя Н.И.

Приказ № от 29.08.2022г

Рабочая программа

 «Физическая культура» 3 класс

УМК: В.И. Лях

(2 часа в неделю, базовый уровень)

 Составила: Грибкова Дарья Алексеевна

 учитель физической культуры

первой категории

г. Клин

2022г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа учителя начального общего образования по предмету «Физическая культура» 3 класс составлена на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования и программы «Физическая культура» 3 класс Автор: Лях В.И. ОАО « Издательство «Просвещение» 2021г Учебник Физическая культура. 1-4 Лях В. И. ОАО «Издательство «Просвещение» 2021 г.

  Согласно учебному плану гимназии на 2022-2023учебный год   на обучение предмета «физическая культура»  в 3 классе отводится 68 часов в год (2 часа в неделю) при пятидневной рабочей неделе.

 Предмет изучается по  3-х часовой программе В. И.Ляха. Третий час предмета «Физическая культура»  в 3 классах реализуется за счет внеурочной деятельности, согласно плану внеурочной деятельности на 2022-2023 учебный год: «Спортивные игры » - 3 класс. Таким образом, выполняется соответствие планируемых результатов освоения программы по «Физической культуре» и все УУД, которые направленные на освоение предметов, реализуются в полном объеме всеми участниками образовательных отношений.

 В целях дифференцированного подхода к организации уроков физической культуры все обучающиеся в зависимости от состояния здоровья делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную. При проведении занятий с учащимися подготовительной группы здоровья необходимо учитывать ограничения, накладываемые на занятия физической культурой в зависимости от наиболее часто встречающейся формы заболевания. Учащиеся, освобождённые от занятий физическими упражнениями, обязаны выполнять задания теории предмета «физическая культура».

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

Программа по физической культуре призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, развитию физических и психических качеств, в творческом образовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

 В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании 3 класса должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Личностные результаты**

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

-развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;

-развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

-формирование эстетических потребностей, ценностей, чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определять общие цели и пути её достижения;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредствам учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов, явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о физической культуре и здоровье как фактора успешной учебы и социализации;

– овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья, показателями развития основных физических качеств.

 **Ученик научится:**

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития;

- выполнять ОРУ, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации упражнений;

- выполнять опорный прыжок;

- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину); прыжковые упражнения; метания малого мяча в цель и на дальность.

- выполнять передвижения на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- выполнять основные технические действия и приёмы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности. Баскетбол: ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры.

**Ученик получит возможность научиться:**

- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

- овладеть школой движения, улучшить осанку;

- развивать координационные способности;

- формировать установку на сохранения и укрепления здоровья и безопасного образа жизни.

**Уровень подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | возраст | Уровень физической подготовленности учащихся начальной школы |
|  |  | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
|  |  | Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на высокой (низкой) перекладине из виса стоя (лежа), кол-во раз | 78910 | 4 и выше4 55 | 2-32-33-43-4 | 1111 | 12 и выше141618 | 4-86-107-118-13 | 2 и ниже 334 |
| Прыжок в длину с места, см | 78910 | 155 и более165175185 | 115-135125-145130-150140-160 | 100 и менее110120130 | 150 и более155160170 | 110-130125-140135-150140-155 | 90 и менее100110120 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 78910 | 9 и более7,57,58,5 | 3-53-53-54-6 | 1 и менее112 | 11,5 и более12,5 13,014,0 | 6-96-96-97-10 | 2 и менее223 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 78910 | 5,6 и менее5,45,15,0 | 7,3-6,27,0-6,06,7-5,76,5-5,6 | 7,5 и более7,16,86,6 | 5,8 и менее5,65,35,2 | 7,5-6,47,2-6,26,9-6,06,5-5,6 | 7,6 и более7,37,06,6 |
| 6-минутный бег,м | 78910 | 1100 и более115012001250 | 730-900800-950850-1000900-1050 | 700 и менее750800850 | 900 и более950 10001050 | 600-800650-850700-900750-950 | 500 и менее550600650 |
| Челночный бег 3х10м, с | 78910 | 9,9 и менее9,18,88,6 | 10,8-10,310,0-9,59,9-9,39,5-9,0 | 11,2 и более10,410,29,9 | 10,2 и менее9,79,39,1 | 11,3-10,610,7-10,110,3-9,710,0-9,5 | 11,7 и более11,2 10,810,4 |

**Содержание учебного предмета, курса.**

**Знания о физической культуре**

 **Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба , бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

 **Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

 **Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы , быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Гимнастика с основами акробатики**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  Содержание  |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На освоение ОРУ с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками |  |  |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей  | Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях | Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках, согнув ноги, перекерат вперёд в упор присев; кувырок в сторону | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; Два-три кувырка вперёд; стойка на лопатках; мост из положения лёжа на спине  | Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Комбинации из освоенных элементов. |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей |  | Упражнения в висе стоя и лёжа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; поднятие в висе лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и вися на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скаймейке | . Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке | Вис завесом; вис на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |
| На освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку | Лазание по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре и присев стоя на коленях; подтягивания лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку | Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60 см); лазанье по канату | Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; перелезаниечерез бревно, коня | Лазание по канату в 3 приема; перелезание через препятствия |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей | Перелезание через гимнастического коня |  |  | Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, коня, козла; вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук |
| На освоение навыков равновесия | Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90 градусов; ходьба по рейке гимнастической скамейки | Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60 см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейке и по бревну, перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседания и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед | Ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90 и 180 градусов; опускание в упор, стоя на колене (правом, левом) |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей | Шаг с прискоком; приставные шаги, шаг галопа в сторону | 3 позиция ног; танцевальные шаги: переменный, польки; сочетание танцевальных шагов с ходьбой | Шаг галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг | 1 и 2 позиции ног; сочетание шагов галопа и польки в парах; элементы народных танцев |
| На освоение строевых упражнений | Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!» | Размыкание и смыкание приставными шагами; перстроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команды «На два (четыре) шага разомкнись!» | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой» | Команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!»; раппорт учителю; повороты кругом на месте, расчет по порядку; перестроение из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движенииСочетание движений ног, туловища с одноименными и разноимёнными движениями рук; комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности |  |  |
| На знание о физической культуре | Название снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание |
| Самостоятельные занятия | Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений |

**Легкая атлетика**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | Содержание  |
| 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей | Обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, подсчёт учителя, коротким, средним и длинным шагом; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам | Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. То же с преодолением 3-4 препятствий |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом; чередование с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3х5, и 3х10 м; эстафета с бегом на скорость  | Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым и левым боком вперед, с захлестыванием голени назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости | Равномерный медленный до 3 мин. Кросс по слабопересеченной местности до 1 км | До 4 мин | До 5 мин | До 6-8 мин |
| На совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)Бег с ускорением от 10 до 15 м соревнования ( до 60 м) | Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м)Бег с ускорением от 10 до 20 м | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Встречная эстафета (расстояние от 20-30м) | Бег в коридорчике 30-40 см из различных и.п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м). Встречная эстафета (расстояние от 40-60м) |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | На одной и двух ногах на месте с поворотом на 90 градусов, с продвижением вперед на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия: через набивные мячи, веревочку ( высота 30-40 см) с 3-4 шагов | С поворотом на 180 градусов, по разметкам. в длину с места в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков) | С поворотом на 180 градусов, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места | Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-11- см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см с поворотом в воздухе до 90-120 градусов и с точным приземлением в квадрат |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 3-4 мБросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние в горизонтальную и вертикальную цель (2х2м) с расстояния 4-5 м; на дальность отскока от пола и от стены.Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; снизу вперед-вверх из того же и.п. на дальность | Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м) с расстояния 4-5мБросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние | Метание теннисного мяча с места, из положения боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди, с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Игры с прыжками с использованием скакалки | Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.д., в парах. Преодоление естественных препятствий | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками на площадке небольшого размера |  |
| На знание о физической культуре |  Понятие; эстафета, команда «старт», «финиш». Длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнования в беге, прыжках и метаниях, ТБ на занятиях |
| Самостоятельные занятия | Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия |

**Лыжная подготовка**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  Содержание  |
|  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На освоение техники лыжных ходов | Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км | Скользящий шаг с палками. Подъемы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5 км | Попеременный двухшажный ход без палок и с палками. Подъем «лесенкой». Спуски в высокой и низкой стойках. Передвижение на лыжах до 2 км с равномерной скоростью | Попеременный двухшажный ход. Спуски с пологих склонов. Торможение «плугом» и упором. Повороты переступанием и в движении. Подъем «лесенкой» и «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км |
| На знание о физической культуре | Основные требования к одежде и обуви во время занятий, значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания, особенности дыхания, требования к температурному режиму, понятие об обморожении, ТБ при занятиях лыжами |

**Подвижные игры**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность |  Содержание  |
|  | 1 класс | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве | «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки» | «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты» |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве | «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры» | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка» |
| На закрепление и совершенствование метания мяча на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей | «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель» |  В цель (в ходьбе и медленном беге). |
| На овладение элементарных умений в ловле, бросках, передачам и ведении мяча | Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой(шагом и бегом) | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. броски | Ведение мяча с изменением направления и скорости. Броски в цель ( в ходьбе и медленном беге).Броски через волейбольную сетку, броски в баскетбольное кольцо. Игры «Стритбол», «Баскетбол», «Волейбол» по упрощенным правилам, «Пионербол». |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движения, реакции, ориентированию в пространстве | «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч» |  | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча», «Борьба за мяч», «Перестрелка». |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями | При соответствующей игровой подготовке рекомендованные для 3 и 4 классов игры можно проводить в 1 и 2 классах | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», « Пионербол», варианты игры в футбол |
| На знание о физической культуре | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности |
| Самостоятельные занятия | Броски, ловля и передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе и беге, выполняемые обеими ногами и руками |

**Тематическое планирование с указанием количества часов**

**отводимых на освоение каждой темы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов по рабочей программе учителя |
|  | ***класс*** | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 2 | Гимнастика | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 3 | Легкая атлетика | 20 | 22 | 22 | 22 |
| 4 | Подвижные игры | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 5 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 |
|  | Итого | 66 | 68 | 68 | 68 |

Гимнастика – 2 часа дополнительно отводится на танцевальные упражнения.

Легкая атлетика – 8 часов дополнительно отводится на соревновательную деятельность в игровой форме: эстафеты, игровые задания.

Подвижные игры – 10 часов дополнительно отводятся на освоение простейших приемов спортивных игр: стритбол, футбол, пионербол.

Лыжная подготовка заменяется на кроссовую подготовку в зависимости от погодных условий.

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

Рабочая программа учителя начального общего образования по предмету «Физическая культура» 3 класс составлена на основе основной образовательной программы начального общего образования и программы «Физическая культура» 3 класс

Автор: Лях В.И. ОАО « Издательство «Просвещение» 2021г

Учебник Физическая культура. 1-4 Лях В. И. ОАО «Издательство «Просвещение» 2021г.

( 2 часа в неделю, 68 часов)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****П/п** | **По плану** | **По факту** | **Тема урока.** | **Характеристика учебной деятельности учащихся** | **Планируемые результаты** |
| **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** |
| 1 | 01.09.2022 |  |  **Раздел 1. Легкая атлетика**Техника безопасности в спортивном зале и на уроках легкой атлетики. Роль и значение параолимпийских игр. Техника высокого старта. | Ознакомление учеников с организацинно-методическими требованиями, ТБ, повторение строевых упражнений, разучивание разминки в движении, повторение подвижных игр «Ловишка» и «Колдунчики» | Знать организационно-методические требования, строевые упражнения, правила подвижных игр «Ловишка», «Колдунчики»  |  Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения, играть в подвижные игры «Ловишка», «Колдунчики»;слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 2 | 06.09.2022 |  | Техника старта с опорой на одну руку. Эстафета с бегом. | Соблюдают правила поведения на уроках лёгкой атлетики. Определяют ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. | Знать как проводится тестирование бега на 30м с высокого старта, правила подвижных игр «Салки», «Салки – дай руку» | Самостоятельно формулировать познавательные цели, находить и выделять необходимую информацию;проходить тестирование бега на 30м с высокого старта, играть в подвижные игры «Салки», «Салки – дай руку»;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, устанавливать рабочие отношения | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 3 | 08.09.2022 |  |  Входной контроль - прыжок в длину с места. Техника высокого старта. Подвижная игра «Колдунчики | Заполняют с учителем протокол мониторингауровня физической подготовленности.Выполняют контрольные упражнения, анализируют свои достижения Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Колдунчики | Знать технику прыжка в длину, правила подвижных игр «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики»  | Видеть ошибку и использовать ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель; технично выполнять прыжок в длину,играть в подвижные игры «Прерванные пятнашки» и «Колнудчики»;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты |
| 4 | 13.09.2022 |  | Тестирование челночного бега 3х10м | Повторение беговой разминки, проведение тестирования челночного бега 3х10м и подвижной игры «Собачки ногами» | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10м, разные варианты правил подвижной игры «Собачки ногами» | Проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; проходить тестирование челночного бега 3х10м, играть в разные варианты подвижной игры «Белые медведи»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 5 | 15.09.2022 |  | Техника старта с опорой на одну руку. Бег 30м. | Осваивают навыки бега с опорой на руку.Описывают технику выполнения упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки,проведения подвижной игры «Бросай далеко ,собирай быстрее» | Знать как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры «Удочка» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности; преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка»;добывать необходимую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать учителя  | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 6 | 20.09.2022 |  | Техника метания мяча в щит. Эстафеты.Усложненная полоса препятствий | Повторение беговой разминки ,проведение тестирования метания мешочка на дальность, повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Знать как проходит тестирование метания мешочков на дальность, правила подвижной игры «Собачки ногами» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; проходить тестирование метания мешочков на дальность, играть в подвижную игру «Собачки ногами»; представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 7 | 22.09.2022 |  | Метание мяча на дальность. Эстафеты, игры. | Учатся правильно выполнять основные движения в метании. Оказывают помощь сверстникам, взаимодействуют в игре, принимают адекватные решения, проведение подвижной игры  | Знать, как выполнять прыжок в длину с разбега, правила подвижной игры «Третий лишний» | Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;прыгать в длину с разбега, играть в подвижную игру «Третий-лишний»; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 8 | 27.09.2022 |  | Бег на выносливость 300м. Встречные эстафеты. | Учатся пробегать дистанцию в меру своих сил до 4 минут. Развивают выносливость.повторение подвижной игры «Собачки ногами» | Знать как выполнять прыжок в длину с разбега на результат, правила подвижной игры «Собачки ногами»  | Видеть ошибку и исправлять по указанию взрослого, сохранять заданную цель;прыгать в длину с разбега на результат, играть в подвижную игру «Собачки ногами»; добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах |
| 9 | 29.09.2022 |  | **Раздел 2. Подвижные и спортивные игры** (футбол). Техника безопасности. Ведение мяча по прямой шагом, бегом. | Осваивают умение вести мяч Разучивание, повторение подвижной игры «Вышибалы» | Знать как вести мяч, правила подвижной игры «Вышибалы» | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстников, сохранять заданную цель; проводить тестирование метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Вышибалы»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |
| 10 | 04.10.2022 |  | Ведение мяча по прямой шагом, бегом. Остановка мяча подошвой. | Учатся соблюдать ТБ при работе с мячом. Осваивают умение бить по мячу.Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий, проведение повторение подвижной игры «Волк во рву» | Знать, как проходит тестирование прыжка в длину с места, правила подвижной игры «Волк во рву» | Самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника;проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 11 | 06.10.2022 |  | Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, удары по катящемуся мячу. Подвижная игра «Перестрелка» | Разучивание разминки с мячами, повторение ударов мяча, разучивание подвижной игры «Перестрелка» | Знать , как выполнять удары по мячу, правила подвижной игры «Перестрелка2 | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Перестрелка»; эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 12 | 11.10.2022 |  | Удары по катящемуся мячу внутренней частью стопы. Ведение мяча ногой по прямой шагом. Подвижная игра «Осада города» | Разучивание разминки с мячом в парах. Повторить технику бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Осада города» | Знать, как выполнять броски и ловлю мяча в парах, правила подвижной игры«Осада города» | Проектировать траектория развития через включение в новые виды деятельности и формы развития;выполнять броски и ловлю мяча в парах, играть в подвижную игру «Осада города »;слышать и слушать друг друга, добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 13 | 13.10.2022 |  | Основы игры вратаря. Учебная игра мини-футбол. Подвижная игра « Метко в цель» | Разучивание разминки в движении с малыми мячами, разучивание подвижной игры « Метко в цель» |  Знать как выполнять броски и ловлю мяча. Учиться играть в игру « Метко в цель» | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;уметь бросать и ловить мяч, играть в подвижную игру «Метко в цель»; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни  |
| 14 | 18.10.2022 |  | Удары мячом по воротам. Учебная игра в мини-футбол. Футбольные упражнения в парах. | Разучивание разминки с мячами, повторение техники бросков и ловли мяча в парах, разучивание подвижной игры «Мяч водящему» | Знать варианты бросков и ловли мяча в парах, подвижная игра «Мяч водящему» | Контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;бросать и ловить мяч в парах, играть в подвижную игру «Мяч водящему»; слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать) | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 15 | 20.10.2022 |  | Эстафеты с элементами футбола. Учебная игра в мини-футбол.  | Повторение правил закаливания и разминки с мячом, совершенствование техники ведения мяча, повторение подвижной игры  | Знать правила закаливания, технику ведения мяча, правила подвижной игры «Подвижная цель»  | Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату;уметь закаляться, выполнять ведение мяча, играть в подвижную игру « Подвижная цель»;слушать и слышать друг друга , с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 16 | 25.10.2022 |  | Ведение мяча. Удары по мячу. Игра в круге. Подвижные игры  | Разучивание разминки в движении, проведение 2-3 подвижных игр по желанию учащихся.  | Знать, как выбирать подвижные игры, правила этих игр | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;уметь играть в подвижные игры;слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 17 | 27.10.2022 |  | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы с остановкой по сигналу. Эстафеты с мячом | Осваивают умение остановки мяча ногой и передачи в парах. Ориентируются в разнообразии способов решения задач со сверстниками, разучивание подвижной игры «Стрелок» | Знать, как выполнять броски мяча в парах, правила подвижной игры «.Стрелок». | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; бросать мяч в парах на точность, играть в подвижную игру «Стрелок»;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 18 | 08.11.2022 |  | Ведение мяча внутренней и внешней частью стопы между стойками. Игра слалом с мячом. | Осваивают умение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы. Демонстрируют взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать, как проходит тестирование наклона вперед из положения стоя, правила подвижной игры  | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;проходить тестирование наклон из положения стоя, играть в подвижную игру,эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности |
| 19 | 10.11.2022 |  | Перемещения: остановка скачком после бега по сигналу, передачи мяча в тройках. Тест – полоса препятствий с элементами футбола. | Осваивают умение ведению мяча внутренней и внешней частью стопы. Демонстрируют взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать, как проходит тестирование | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров; играть в подвижную игру,сотрудничать в ходе групповой работы | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе |
| 20 | 15.11.2022 |  | **Раздел 3.Гимнастика.** Техника безопасности. Клинские гимнастки: «Путь от первых поворотов до мастера спорта» Гимнастические снаряды, оборудование. Колонна. Шеренга. Построение в круг. | Осваивают умения выполнять акробатические упражнения и демонстрируют упражнения.Осваивают умения выполнять упражнения с набивными мячами | Знать правила выполнения зарядки, технику выполнения, правила подвижной игры «Парашютисты» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу;уметь делать зарядку, , играть в подвижную игру «Парашютисты»;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки  |
| 21 | 17.11.2022 |  | Обучение техники выполнения перекатов. Игры с лазанием и перелезанием. Тест- наклон вперед из положения стоя. | Учатся выполнять комплекс ОРУ на гимнастической скамейке. Осваивают умения лазить, перелезать  | Знать, какие варианты кувырка вперед существуют, какие бывают игровые упражнения на внимание | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, контролировать свою деятельность по результату;выполнять различные варианты кувырков вперед, игровое упражнение на внимание;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 22 | 22.11.2022 |  | Обучение техники выполнения стойки на лопатках, кувырка вперёд. Эстафеты. | Осваивают умение выполнять акробатические упражнения и демонстрируют упражнения, проведение круговой тренировки повторение подвижной игры «Хвостики» | Знать, как проходить станции круговой тренировки существуют, правила подвижной игры «Хвостики» | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Хвостики»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения  | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми  |
| 23 | 24.11.2022 |  | Закрепление техники выполнения стойки на лопатках, кувырка вперёд. | Осваивают умение выполнять акробатические упражнения и демонстрируют упражнения. Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки | Знать, как выполнять лазание и перелезание на гимнастической стенке, правила подвижной игры «Горячая линия»  | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели;лазать и перелезать на гимнастической стенке, , играть в подвижную игру «Горячая линия»;  эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 24 | 29.11.2022 |  | Техника выполнения кувырка назад. Перелезание через гимнастического коня  | Осваивают технику упражнений в лазании и перелезании.Соблюдают правила безопасности. | Знать, какие варианты лазания и перелезания на гимнастической стенке, вис завесом одной и двумя ногами на перекладине, правила подвижной игры «Ловля обезьян» | Осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;лазать и перелезать по гимнастической стенке, висеть завесом одной и двумя ногами, играть в подвижную игру «Ловля обезьян»;слушать и слышать друг друга и учителя, работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 25 | 01.12.2022 |  | Техника выполнения кувырка назад. Прыжки в скакалку | Разучивание разминки с гимнастическими скакалками, повторение техники прыжков в скакалку, проведение подвижной игры «Горячая линия» | Знать, технику прыжков в скакалку и со скакалкой, правила подвижной игры «Горячая линия» | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, осуществлять действие по образцу и заданному правилу;прыгать со скакалкой и в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия»;сотрудничать в ходе групповой работы | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах и социальной справедливости |
| 26 | 06.12.2022 |  | Лазания по канату и гимнастической стенке. Ходьба по напольному бревну, канату Круговая тренировка со снарядами | Осваивают и выполняют специальные упражнения для формирования свода стопы. Осваивают умение лазить по гимнастической стенке, канату и гимнастической скамейке.  | Знать, как проходить станции круговой тренировки, правила подвижной игры «Игра в мяч с фигурами» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона; проходить станции круговой тренировки ,играть в подвижную игру «Игра в мяч с фигурами»;слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей |
| 27 | 08.12.2022 |  | Упражнения на гимнастическом бревне\* | Разучивание разминки направленной на развитие координации движений, повторение техники прыжков в скакалку в движении, разучивание упражнений на гимнастическом бревне, разучивание подвижной игры «Салки и мяч» | Знать, как выполнять прыжки в скакалку в движении, какие упражнения можно выполнять на гимнастическом бревне, правила подвижной игры «Салки и мяч» | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;прыгать в скакалку в движении, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, играть в подвижную игру «Салки и мяч»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование эстетических потребностей и ценностей  |
| 28 | 13.12.2022 |  | Танцевальные шаги полька, галоп. Правила формирования правильной осанки. | Повторение техники выполнениятанцевальных шагов. Знакомство с правилами формирования правильной осанки. | Знать, какие выполнятьтанцевальные шаги существуют.Уметь следить за положением своего тела. | Составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;выполнять танцевальные шаги, уметь следить за положение своего тела;учиться осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни. Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей  |
| 29 | 15.12.2022 |  | Висы на перекладине. Прыжки в скакалку в тройках | Повторение разминки со скакалками, повторение прыжков в скакалку, разучивание прыжков в скакалку в тройках, повторение подвижной игры «Ладошки» | Знать, как выполнять прыжки в скалку и прыжки в скакалку в тройках, правила подвижной игры «Ладошки» | Проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества; прыгать в скакалку в одиночку и в тройках, играть в подвижную игру «Ладошки»;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 30 | 20.12.2022 |  | Опорный прыжок.Прыжки и напрыгивания.Соскоки со снаряда. Подтягивания. | Демонстрируют выполнение, упражнений. Осваивают технику опорного прыжка. Учатся подтягиваться. | Знать технику опорного прыжка | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности;лазать по наклонной гимнастической скамейке разными способами, выбирать подвижную игру и играть в нее | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступк |
| 31 | 22.12.2022 |  | Гимнастическая полоса препятствий(канат, маты, стенка, козёл, конь и т.д.) Круговая тренировка. | Учатся безошибочно проходить полосу, выполняя указания учителя и следуя инструкции, развивая физические способности | Знать, какие варианты вращения обруча существуют, правила подвижной игры  | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель; вращать обруч различными способами, играть в подвижную игру, работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов  | Учиться проявлять упорство в достижении поставленных целей; умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 32 | 27.12.2022 |  | Полоса препятствий. Лазание по канату. Прыжковые упражнения на скамейках. Вис на время. |  Умеют безошибочно проходить полосу, лазить по канату,Выполняют упражнения на скамейках | Знают, как безошибочно проходить полосу, лазить по канату,Выполняют упражнения на скамейках | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 33 | 29.12.2022 |  | Эстафеты с обручами, прыжки со скакалкой. Текущий контроль – прыжок в длину с места. | Выполняют указания учителя и следуя инструкции, развивая физические способности | Знают и выполняют технику прыжка в длину с места | Сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации | Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствие другим людям |
| 34 | 12.01.2023 |  | **Раздел 4. Лыжная подготовка.**Техника безопасности по лыжной подготовке. Значение уроков лыжной подготовки. Надевание лыж. | Знакомятся, осваивают, соблюдают правила поведения на уроках и правила поведения по лыжной подготовке. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 35 | 17.01.2023 |  | Переноска, надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг. | Знакомятся, осваивают, соблюдают правила поведения на уроках и правила поведения при построении с лыжами. Осваивают понятия и термины. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;сотрудничать в ходе групповой работы, слушать и слышать друг друга | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 36 | 19.01.2023 |  | Построение с лыжами в шеренгу и колонну. Надевание лыж. Ступающий шаг без палок  | Осваивают и самостоятельно выполняют действия с лыжами.Учатся ходить на лыжах ступающим шагом. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 37 | 24.01.2023 |  | Одевание лыж и передвижение ступающим и скользящим шагом с палками. | Осваивают и самостоятельно выполняют строевые действия слыжами. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпий­ских игр. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Самостоятельно формулировать познавательные цели;слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 38 | 26.01.2023 |  | Одевание лыж и передвижение скользящим шагом до 1000метров. Передвижение с палками. | Осваивают умения в передвижении скользящим шагом, взаимодействуют со сверстниками, контролируют физическую нагрузку по уют физическую нагрузку. никами, контроланды.арядки дома.бности.самочувствию.Укрепление сердца с по­мощью занятий физическими упраж­нениями. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, развитие умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств |
| 39 | 02.02.2023 |  | Поворот ступающим шагом на месте. Передвижение на лыжах змейкой. | Осваивают умения в поворот ступающим шагом, взаимодействуют со сверстниками. Учатся выполнять поворот на месте контролируют физическую нагрузку по уют физическую нагрузку. никами, контроланды.арядки дома.бности.самочувствию. | Учиться передвигаться в равномерном темпе | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 40 | 07.02.2023 |  | Техника движения рук при передвижении скользящим шагом с палками. | Учатся технически правильно передвигаться скользящим шагом с палками | Учиться прыгать в высот. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Удерживать учебную задачу и выполнять учебные действия;осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 41 | 09.02.2023 |  | Скольжение на лыжах. Повороты. Спуск и подъём на склон 12-15° ступающим шагом. Прохождение дистанции500метров . | Учатся технически правильно передвигаться скользящим шагом без палок. | Учиться прыгать в высоту. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 42 | 14.02.2023 |  | Скольжение, повороты, спуск и подъём на склон 12-15° ступающим шагом.Прохождение дистанции 500 м | Учатся передвигаться скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты, спуски и подъёмы. | Учиться прыгать в высоту. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 43 | 16.02.2023 |  | Передвижение ступающим и скользящим шагом, подъём на склон «полуёлочкой» с палками. Спуск со склона в низкой стойке. | Осваивают и учатся выполнять спуски и подъёмы, повороты. Учатся передвигаться скользящим и ступающим шагом, выполнять повороты, спуски и подъёмы. | Учиться прыгать в высоту. Иметь представление о способах и особенностях движений человека. | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 44 | 28.02.2023 |  | **Раздел 2.Подвижные и спортивные игры.** Баскетбол. Техника безопасности. Возрождение народных традиций в подвижных играх. Ведение баскетбольного мяча на месте правой и левой рукой. | Учатся соблюдать ТБ при работе с мячом. Осваивают умение вести баскетбольный мяч и передавать его партнёру. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. Учатся работать в паре. | Знать, как выполнять баскетбольные упражнения в парах, правила подвижной игры «Пустое место» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;выполнять баскетбольные упражнения в парах, играть в подвижную игру «Пустое место»;управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Формирование желания выполнять учебные действия; Использование фантазии, воображения при выполнении учебных действий  |
| 45 | 02.03.2023 |  |  Различные варианты баскетбольных упражнений в парах на месте и в движении Встречная эстафета с мячами.  | Повторение разминки с мячами, проведение различных вариантов баскетбольных упражнений в парах на месте и в движении | Знать, как выполнять баскетбольные упражнения в парах , правила встречной эстафеты | Адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок;выполнять баскетбольные упражнения в парах, проходить встречную эстафету; обеспечить бесконфликтную совместную работу | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 46 | 07.03.2023 |  | Ведение мяча\* Ведение правой и левой рукой в беге. | Повторение разминки с мячом, различных вариантов ведения мяча, подвижная игра « Играй, играй мяч не теряй» | Знать, как выполнять различные варианты ведения мяча, правила подвижной игры « Играй, играй мяч не теряй» | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;выполнять ведение мяча различными способами, играть в подвижную игру « Играй, играй мяч не теряй»;обеспечить бесконфликтную совместную работу | Формирование интереса к себе и к окружающему миру, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях |
| 47 | 09.03.2023 |  | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски мяча в движении после ловли одной рукой от плеча. Упражнения с баскетбольными мячами. Эстафета баскетболиста | Разучивание разминки с мячом, проведение баскетбольных упражнений, повторение бросков мяча в баскетбольную корзину | Знать технику выполнения баскетбольных упражнений и бросков мяча в баскетбольное кольцо, правила спортивной игры «Баскетбол» | Контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель;выполнять баскетбольные упражнения, бросать мяч в баскетбольное кольцо разными способами, играть в спортивную игру «Баскетбол»;устанавливать рабочие отношения, уметь работать в группе | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты |
| 48 | 14.03.2023 |  | Броски мяча в движении после ловли одной рукой от плеча. | Повторение разминки с мячом, проведение подвижной игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину». | Знать правила подвижных игр «Мяч водящему», «Мяч в корзину». | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;играть в подвижные игры «Мяч водящему», «Мяч в корзину»;слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 49 | 16.03.2023 |  | Броски, ловля и передача мяча. Подвижные игры с облегчённым мячом. «Мяч в воздухе», | Проведение беговой разминки и 2-3 игр, выбранных по желанию учеников | Знать, как выбирать подвижные игры, правила их проведения | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;уметь выбирать подвижные игры и играть в них; слушать и слышать друг друга, находить общее решение практической задачи, уважать иное мнение | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 50 | 21.03.2023 |  | Бросок баскетбольного мяча способом «сверху» Эстафеты. | Как вести баскетбольный мяч. Как правильно выполняется бросок баскетбольного мяча | Знать технику выполнения броска мяча, правила подвижной игры «Вышибалы через сетку» | Контролировать свою деятельность по результату, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;бросать мяч через волейбольную сетку, играть в подвижную игру «Вышибалы через сетку»;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми |
| 51 | 23.03.2023 |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом и сменной мест, в движении. | Как ловить и бросать баскетбольный мяч | Знать технику выполнения ловли и передачи мяча | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;бросать мяч и ловить его, играть в подвижную игру ,устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты |
| 52 | 28.03.2023 |  | Полоса препятствий с элементами баскетбола. | Учатся выполнять упражнения с облегчённым мячом. | Знать баскетбол, как вид спорта. Какими бывают баскетбольные упражнения, правила игры  | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу;выполнять баскетбольные упражнения, добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России |
| 53 | 30.03.2023 |  | **Раздел 2.Подвижные и спортивные игры.** Волейбол. Стойка игрока. Передвижения в стойке. Подвижная игра «Пасовка волейболистов». | Повторение разминки с мячами в парах, разучивание волейбольных упражнений, выполняемых через сетку и подвижной игры «Пионербол» | Знать, какие волейбольные упражнения бывают, правила подвижной игры «Пионербол» | Владеть средствами саморегуляции, сотрудничать в совместном решении задач; выполнять передачи мяча через волейбольную сетку, принимать передачи мяча, играть в подвижную игру «Пионербол»;слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 54 | 04.04.2023 |  | Передвижения в стойке.Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. | Разучивание разминки с мячом в движении, контрольная проверка умений из области волейбола, повторение подвижной игры «Пионербол» | Знать какие умения и навыки относятся к волейболу, какие подготовительные упражнения существуют, правила подвижной игры «Пионербол» | Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров;применять умения и знания из области волейбола на практике, играть в подвижную игру «Пионербол»; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 55 | 06.04.2023 |  | Ловля мяча в парах, нижняя подача мяча, игра в пионербол. | Демонстрируют умения ловить и подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать технику передачи эстафетной палочки, правила выбранных спортивных игр | Применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;передавать эстафетную палочку во время эстафеты, играть в спортивные игры;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций |
| 56 | 11.04.2023 |  | Передвижения в стойке. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед и ловля мяча | Осваивают умение передвигаться в стойке, передавать мяч партнёру. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать, как выбирать подвижные и спортивные игры, правил выбранных игр | Самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию;играть в выбранные подвижные и спортивные игры;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Учиться нести ответственность за здоровый образ жизни  |
| 57 | 13.04.2023 |  | Ловля высоко летящего мяча. Умение взаимодействовать в команде во время игры в пионербол. | Демонстрируют умения ловить и подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать технику выполнения приёма мяча, взаимодействие в команде | Видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  |  Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 58 | 25.04.2023 |  | Подача нижняя прямая 3м от сетки.Приём мяча сверху после перемещения. | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать технику выполнения нижней прямой подачи, правила подвижной игры «Вышибалы» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;на результат, играть в подвижную игру,представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме |  Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты,  |
| 59 | 27.04.2023 |  | Броски мяча через сетку из зоны подачи. Игра «Выстрел в небо». Полоса препятствий\* | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать, как преодолевать полосу препятствий, правила подвижной игры  | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества;преодолевать полосу препятствий, играть в подвижную игру ;добывать необходимую информацию с помощью вопросов | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 60 | 02.05.2023 |  | Подача мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол. | Осваивают умение подавать мяч. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий.  | Знать, как подать мяч через сетку, правила подвижной игры в пионербол |  Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;преодолевать усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 61 | 04.05.2023 |  | **Раздел 1.Легкая атлетика.** Техника безопасности на уроках л/а. Представительство легкой атлетики г.Клина на летних Олимпийских играх. Техника челночного бега 3х10 м. Круговая эстафета. |  Демонстрируют взаимодействие со сверстниками в процессе игровых действий. Повторение разминки в движении, проведение круговой эстафеты, подвижной игры «Ладошки» | Знать, как технически правильно выполнять круговую эстафету, правила подвижной игры «Ладошки» | Применять установленные правила и выполнять учебные действия;выполнять правила круговой эстафеты, играть в подвижную игру «Ладошки»;представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, слушать и слышать друг друга и учителя | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
| 62 | 11.05.2023 |  | Итоговый контроль. Прыжок в длину с места. Техника бега с опорой на одну руку. | Как выполнятьпрыжок в длину с места на максимальную длину | Знать технику выполнения прыжка в длину с места | Осознавать самого себя как движущую силу своего учения, свою способность к преодолению препятствия и самокоррекции;играть в подвижную игру «Точно в цель»;эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, слушать и слышать учителя и друг друга  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |
| 63 | 16.05.2023 |  | Бег на 30 м с высокого старта. Командные эстафеты (с эстафетной палочкой) | Учатся бегать и отдыхать после бега, знают правила бега. Учатся взаимодействовать со сверстниками в процессе игровых действий. | Знать технику выполнения бега с высокого старта, правила подвижной игры «Точно в цель» | Осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель;бросать набивной мяч левой и правой рукой, играть в подвижную игру «Точно в цель»;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 64 | 18.05.2023 |  | Техника бега с опорой на одну руку. Метания мяча на дальность. Игра «Сильный бросок» | Демонстрируют выполнение метатель­ных упражнений.Знакомятся с правилами игры и играют по правилам | Знать, как выполнять метание мяча, правила подвижной игры  | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;играть в подвижную игру  добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга  | Формирование ответственного отношения за общее благополучие, и умения не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций. |
|  |
| 65 | 23.05.2023 |  | Бег 300м. - девочки. Встречные эстафеты с палочкой Метания в цель | Учатся преодолевать дистанцию с максимальной скоростью | Знать технику бега, правила подвижной игры «Командные хвостики» | Проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности;, играть в подвижную игру «Командные хвостики»;управлять поведением партнера (контроль, коррекция, умение убеждать), добывать недостающую информацию с помощью вопросов | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни |
| 66 | 25.05.2023 |  | Бег 500 м. – мальчики. Игра «Городки» | Выбирают индивидуальный темп бега, контроли­руют его по частоте сердечных сокращений. | Знать правила проведения тестирования бега на 500м с высокого старта, правила подвижной игры  | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;проходить тестирование бега на 500м с высокого старта, играть в подвижную игру добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 67 | 30.05.2023 |  |  Командные эстафеты (с мячом, эстафетной палочкой) | Выполняют предложенные учителем эстафеты и игры, развивая свои физические способности. | Знать правила проведения тестирования челночного бега 3х10м с высокого старта, правила подвижной игры «Вызов»  | Составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок:играть в подвижную игру «Вызов»;с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Развитие этических чувств, доброжелательности, отзывчивости, сочувствия, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |
| 68 |  |  | Преодоление полосы препятствий с бегом, метанием. | Выполняют предложенную учителем полосу препятствий, развивая свои физические способности. | Знать правила проведения тестирования метания малого мяча на дальность, правила подвижной игры  | Адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель;играть в подвижную игру с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации  | Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умений не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций |