Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Заполосная средняя образовательная школа Зерноградского района

«Утверждена»

Приказом от 30.08.2019 г. № 291

Директор МБОУ Заполосной СОШ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Г.Н. Шевченко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

начальное общее образование

класс 3

количество часов в неделю 3ч

количество часов за год 99 ч

учитель Серебряная Г.Я.

2019-2020 учебный год

**Раздел I.**

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012г. №273-Ф3 «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказа Минобрнауки России от 05.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. Приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 №1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060, от 29.12.2014 № 1643);

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А.Зданевич, М.: Просвещение, 2013г.);

- Учебного плана МБОУ Заполосной СОШ на 2019-2020 уч.г. (протокол педагогического совета от 07.06.2019г №11);

- Положение о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

Программа по физической культуре рассчитана на 102 часа. Согласно годовому календарному учебному графику и расписанию занятий МБОУ Заполосной СОШ Зерноградского района на 2019-2020 учебный год возможна корректировка рабочей программы в связи с праздничными днями, выпадающими на дни проведения уроков. Рабочая программа по физической культуре в 3 классе будет пройдена за 99 часов. Корректировка рабочей программы внесена за счёт уплотнения программного материала.

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста.  Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры.  Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию  убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить  так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень  изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей.

**Раздел II**

**Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

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

**Личностные результаты:**

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

– развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

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

– формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

– развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**Метапредметные результаты:**

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

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

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

– определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

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

**Предметные результаты:**

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

**Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся *должны уметь:*

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**3 класс. Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств .**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **3 класс** | | |  |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,1** | **6,7** | **6,8** |
| **д** | **5,3** | **6,9** | **7,0** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.8** | **9.9** | **10.2** |
| **д** | **9.3** | **10.3** | **10.8** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **175** | **130** | **120** |  |
| **д** | **160** | **135** | **110** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **85** | **80** | **75** |
| **д** | **75** | **70** | **65** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **80** | **70** | **60** |
| **д** | **90** | **80** | **70** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **13** | **10** | **7** |
| **д** | **10** | **7** | **5** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **18** | **15** | **12** |
| **д** | **15** | **12** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **25** | **23** | **21** |  |
| **д** | **30** | **28** | **26** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **42** | **40** | **38** |
| **д** | **40** | **38** | **36** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **13** | **11** | **9** |
| **д** | **13** | **11** | **9** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **6** | **4** | **2** |
| **д** | **5** | **3** | **1** |

**+ - без учёта времени**

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

*Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки*

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

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

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

- несинхронность выполнения упражнения.

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

**Учет и оценка учащихся по физической культуре**

Учет успеваемости по физической культуре, хорошо поставленный и разносторонний, способствует более гибкому управлению учебно-воспитательным процессом. Он проводится в течение всего учебного года и решает следующие задачи: 1) определяет уровень знаний, двигательных умений и навыков учащихся разных классов; 2) содействует улучшению учебы школьников, качественному выполнению домашних заданий по физиче­ской культуре; 3)формирует интерес учеников к школьным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточный и недельный двига­тельный режим; 4) воспитывает ответственное отношение школьников к физической культуре и спорту, настойчивость в решении педагогических за­дач.

По своей направленности учет подразделяется на предварительный, текущий и итоговые. Предварительный учет предполагает выявление учителем физической культуры уровня здоровья и нравственной воспитанности, особенностей развития и подготовленности учащихся, успеваемости и дисциплины. В предварительном учете большое внимание уделяется педагогическому анамне­зу — собиранию сведений об учениках. При этом выявляются режим дня ученика, место в режиме занятий физическими упражнениями, про­должительность занятий спортом, наличие спортивного разряда, случаи травматических повреждений, отклонений в состоянии здоровья.

Предварительным учетом определяется качество выполнения учениками предшествующих планов работы, учебных нормативов, наличие оценок успеваемости, воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре.

На уроке физической культуры путем опроса или вызова учеников оценивают усвоение знаний, предусмотренных программой физического вос­питания, качество выполнения двигательных действий, домашние задания, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями. Важно, что­бы учет был объективным, сопровождался пояснениями учителя (включая и обоснование оценки), проводился с учетом возрастных и половых особен­ностей школьников, физической и двигательной подготовленности учеников. Учет должен согласовываться с задачами урока. С целью выставления оценки в журнал наблюдают за одним учеником, группой школьников, командой (в спортивных играх). Оценка каждого ученика по физической куль­туре выставляется не только на основе приема контрольных нормативов, но и в результате оценки техники выполняемых упражнений. При этом необ­ходимо, чтобы учебные нормативы были сданы каждым учеником не ниже, чем на, « удовлетворительно».

Высший результат успеваемости оценивается баллом 5, средние показатели — баллом 4, низкие — баллом 3. Ученик, не выполнивший мини­мально установленные требования, получает неудовлетворительную оценку— 2.

Текущий учет осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы. Организуется он по четвертям, полугодиям, выставляется годовая оценка по физической культуре— 2.

Отметка 5 («отлично»): упражнение выполнено правильно (заданным способом), точно, уверенно, в надлежащем темпе, легко и четко, учащий­ся успешно овладел формой движения, в играх проявил большую активность, находчивость, ловкость и умение действовать в коллективе, точно со­блюдая установленные правила.

Отметка 4 («хорошо»): упражнение выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается скованность движений, в играх уча­щийся проявил себя недостаточно активным, ловким.

Отметка 3 («удовлетворительно»): упражнение выполнено, в основном правильно, но вяло и недостаточно уверенно, допущены ошибки при выполнении, в играх ученик показал себя малоактивным, допускал нарушения правил.

Отметка 2 («неудовлетворительно»): упражнение выполнено неправильно, неуверенно, небрежно, допущены значительные изменения.

**Раздел №III**

**Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Разделы программы** | **Кол-во часов** | **Содержание линии** | **Зачёт** |
| **1** | **Основы знаний.** | **постоянно** | **Инструктаж по охране труда.** |  |
| **2** | **Подвижные игры** | **17** | ***Подвижные игры***  *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».  *На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».  *На материале раздела «Спортивные игры»:*  *Футбол:* остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».  *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».  *Волейбол:* подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».  *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств. |  |
| 3 | **Знания о физической культуре. Час здоровья.** | **18** | **Знания о физической культуре – в процессе урока**  Олимпийские игры древности.  Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.  Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.  Физическое развитие человека.  Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.  Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели.  Здоровье и здоровый образ жизни.  Режим дня, и его основное содержание и правила планирования.  Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.  Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.  **Способы физкультурной деятельности**  Подготовка к занятиям физической культурой.  Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкульт-пауз.  Организация досуга средствами физической культуры.  **Оценка эффективности занятий физической культурой**  Измерения резервов организма и состояние здоровья с помощью мониторинга физического развития  организма школьников. |  |
| 4 | **Физическое совершенствование:**  **Гимнастика с основами акробатики** | **10** | ***Гимнастика с основами акробатики***  *Организующие команды и приемы:*перестроение из колонны по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь.  *Акробатические упражнения:* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полу переворот назад в стойку на коленях.  *Опорные прыжки*: вскок в упор присев; соскок прогнувшись ( козел в ширину, высота 80-100см).  *Упражнение и комбинация на гимнастическом бревне* (девочки): вскок произвольно , ходьба на носках, поворот кругом ноги врозь на носках, равновесие на правой ноге, левой ноге, соскок из приседа, сбоку с опорой на руки прогнувшись.  *Упражнение и комбинация на гимнастической перекладине* (мальчики): висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Смешанные висы; подтягивание из виса лежа (девочки).  *Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами; лазанье по канату; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнение на осанку; упражнения на укрепление мышц стопы; дыхательная гимнастика. | 18.11  26.11 |
| 5 | **Легкая атлетика** | **32** | ***Легкая атлетика***  *Бег:*  высокий старт; равномерный бег с последующим ускорением от 30 до 40 м.; бег 30, 60 м. на результат; бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут, бег 1000м.; челночный бег 3 х 10 м; бег с изменением частоты шагов.  *Броски набивного мяча (2кг):* двумя руками из-за головы, от груди, снизу вверх- вперед. Ловля набивного мяча двумя руками после броска партнера, после броска вверх, с хлопками ладонями после приседания.  *Метание*малого мяча на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность в коридор 5-6 м., в горизонтальную и вертикальную цель с 6-8 м..  *Прыжки:*  в длину с 7-9 шагов разбега; прыжки в высоту с3-5 шагов разбега; через препятствия; со скакалкой.  *Упражнения прикладного характера*: всевозможные прыжки и много скоки; кросс до 10 минут; эстафетный бег; эстафеты, старты из различных и. п.; варианты челночного бега. | 17.09  21.04  07.05 |
| 6 | ***Спортивные игры***  **Баскетбол** | **14** | ***Баскетбол*** специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; ловля и передача мяча от груди двумя и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках); ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение ведущей и не ведущей рукой. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли). Комбинация из освоенных элементом: ловля, передача, ведение, бросок; ловля, передача, ведение, остановка, 2 шага, бросок. Вырывание и выбивание мяча; нападение быстрым прорывом; взаимодействие двух игроков « отдай мяч и выйди»; игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. | 21.01  27.02 |
| 7 | **Волейбол** | **8** | Стойка игрока перемещения, передачи мяча сверху, приемы мяча сверху снизу над собой , в парах в движении у стены, нижняя прямая подача мяча с близкого расстояния ,Игры пионербол с элементами волейбола , игра волейбол по упрощенным правилам. Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |  |
|  | **Количество уроков в неделю** | 3 |  |  |
|  | **Количество учебных недель** | 34 |  |  |
|  | **Итого** | 99 |  |  |

**Раздел №IV**

**Календарно – тематическое планирование по физической культуре для учащихся 3 классов – 3 часа в неделю.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы уроков** | **Кол-во часов** | **Основные виды деятельности** | **Планируемые результаты** | | | **Виды контроля** | **Дата** | |
| **Метапредметные** | **Предметные** | **Личностные** | **План** | **Факт** |
|  | **Лёгкая атлетика – 18 часов, подвижные игры – 2 часов, час здоровья-6 часов**. Вводный инструктаж по ТБ на уроках физкультуры. Виды ходьбы. | 1 | беседа | овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата; | формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; | формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;  формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;  развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; | текущий | 02.09 |  |
|  | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | беговые | текущий | 03.09 |  |
|  | Разновидности ходьбы и бега. | 1 | беговые | текущий | 05.09 |  |
|  | Бег на скорость 30, 60 м. | 1 | игровые | текущий | 09.09 |  |
|  | Час здоровья | 1 | силовые | текущий | 10.09 |  |
|  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | прыжковые | текущий | 12.09 |  |
|  | Техника прыжка (в длину, с разбега). Развитие скоростно-силовых способностей. | 1 | прыжковые | текущий | 16.09 |  |
|  | Прыжок в длину способом согнув ноги. | 1 | силовые | зачёт | 17.09 |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | беговые | текущий | 19.09 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 23.09 |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность | 1 | силовые | текущий | 24.09 |  |
|  | Равномерный бег 5 мин | 1 | игровые | текущий | 26.09 |  |
|  | Равномерный бег 6 минут | 1 | беговые | текущий | 30.09 |  |
|  | Час здоровья | 1 | беговые | текущий | 01.10 |  |
|  | Равномерный бег 7 мин | 1 | игровые | текущий | 03.10 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 07.10 |  |
|  | Равномерный бег 8 мин | 1 | игровые | текущий | 08.10 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 10.10 |  |
|  | Равномерный бег 9 мин | 1 | игровые | текущий | 14.10 |  |
|  | Час здоровья | 1 |  | текущий | 15.10 |  |
|  | Равномерный бег 10 мин | 1 | силовые | текущий | 17.10 |  |
|  | Кросс 1 км по пересеченной местности. | 1 | игровые | текущий | 21.10 |  |
|  | Техника безопасности  при проведении подвижных игр. Подвижная игра. | 1 | беговые | текущий | 22.10 |  |
|  | Игры: «Белые медведи», «Космонавты». | 1 | игровые | текущий | 24.10 |  |
|  | Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». | 1 | игровые | текущий | 05.11 |  |
|  | Беговые упражнения. | 1 | игровые | текущий | 07.11 |  |
|  | **Гимнастика – 10 часов, подвижные игры – 7 часов, час здоровья-4часа.**Техника безопасности на занятиях гимнастикой с элементами акробатики. ОРУ с предметами. | 1 | игровые | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами | взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; | развитие этических качеств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;  развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; | текущий | 11.11 |  |
|  | Техника акробатических упражнений. | 1 | координация | текущий | 12.11 |  |
|  | Час здоровья | 1 | гибкость | текущий | 14.11 |  |
|  | Оценка техники выполнения акробатических упражнений. | 1 | игровые | зачёт | 18.11 |  |
|  | Ходьба по бревну на носках. | 1 |  | текущий | 19.11 |  |
|  | Висы и упоры. Строевые упражнения. | 1 | силовые | текущий | 21.11 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 25.11 |  |
|  | Висы и упоры (оценка техники). | 1 | гибкость | зачёт | 26.11 |  |
|  | Висы и упоры.  Подтягивание в висе | 1 | силовые | текущий | 28.11 |  |
|  | Прыжки через скакалку | 1 | игровые | текущий | 02.12 |  |
|  | Час здоровья | 1 | силовые | текущий | 03.12 |  |
|  | Прыжки через скакалку | 1 | силовые | текущий | 05.12 |  |
|  | Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву» | 1 | игровые | текущий | 09.12 |  |
|  | Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». | 1 | силовые | текущий | 10.12 |  |
|  | Игры: «Удочка», «Волк во рву». Эстафета «Веревочка под ногами». | 1 | выносливость | текущий | 12.12 |  |
|  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | игровые | текущий | 16.12 |  |
|  | Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». | 1 | силовые | текущий | 17.12 |  |
|  | Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей». | 1 | игровые | текущий | 19.12 |  |
|  | Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод». | 1 | силовые | текущий | 23.12 |  |
|  | Час здоровья | 1 | беговые | текущий | 24.12 |  |
|  | Игры: «Охотники и утки», «Подсечка»,  «Четыре стихии». | 1 | игровые | текущий | 26.12 |  |
|  | **Подвижные игры– 8 часов, баскетбол – 14 часов, час здоровья-8 часов.**Передача двумя руками от груди. | 1 | игровые | формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих | овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  – формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости) | развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;  – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;  – развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | текущий | 09.01 |  |
|  | Передача двумя руками от груди. | 1 | игровые | текущий | 13.01 |  |
|  | Передача мяча сверху из-за головы | 1 | игровые | текущий | 14.01 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 16.01 |  |
|  | Ловля и передача мяча | 1 | беговые | текущий | 20.01 |  |
|  | Ловля и передача мяча | 1 | беговые | зачёт | 21.01 |  |
|  | Ведение мяча. | 1 | игровые | текущий | 23.01 |  |
|  | Ведение мяча. | 1 | игровые | текущий | 27.01 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 28.01 |  |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | игровые | текущий | 30.01 |  |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | игровые | текущий | 03.02 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 04.02 |  |
|  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | игровые | текущий | 06.02. |  |
|  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | 1 | игровые | текущий | 10.02 |  |
|  | Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». | 1 | игровые | текущий | 11.02 |  |
|  | Игра «Перестрелка». Эстафета. | 1 | игровые | текущий | 13.02 |  |
|  | Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол». | 1 | игровые | текущий | 17.02 |  |
|  | . Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 18.02 |  |
|  | Игры: «Быстро и точно», «Мини баскетбол» | 1 | игровые | текущий | 20.02 |  |
|  | Мини-баскетбол. | 1 | выносливость | текущий | 25.02 |  |
|  | Мини-баскетбол. | 1 | игровые | зачёт | 27.02 |  |
|  | Час здоровья | 1 | беговые | текущий | 02.03 |  |
|  | Игры: «Перестрелка», «Мини - баскетбол». | 1 | беговые | текущий | 03.03 |  |
|  | Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол». | 1 | игровые | текущий | 05.03 |  |
|  | Час здоровья | 1 | равновесие | текущий | 10.03 |  |
|  | Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. | 1 | игровые | текущий | 12.03 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 16.03 |  |
|  | Броски мяча в кольцо. | 1 | игровые | текущий | 17.03 |  |
|  | Ведение мяча. | 1 | игровые | текущий | 19.03 |  |
|  | Час здоровья | 1 | игровые | текущий | 30.03 |  |
|  | **Лёгкая атлетика – 14часов, волейбол – 8 часов.**  Игровые задания в парах | 1 | прыжковые | готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;  – овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами. | Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;  выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;  выполнение технических действий из базовых видов спорта. | развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;  формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; | текущий | 31.03 |  |
|  | Нижняя подача мяча | 1 | силовые | текущий | 02.04 |  |
|  | Равномерный бег 6 мин. | 1 | игровые | текущий | 06.04 |  |
|  | Равномерный бег 7 мин. | 1 | прыжковые | текущий | 07.04 |  |
|  | Равномерный бег 8 мин. | 1 | силовые | текущий | 09.04 |  |
|  | Равномерный бег 9 мин. | 1 | игровые | текущий | 13.04 |  |
|  | Броски мяча через сетку | 1 | реакция | текущий | 14.04 |  |
|  | Равномерный бег 10 мин. | 1 | беговые | текущий | 16.04 |  |
|  | Нижняя подача мяча | 1 | игровые | текущий | 20.04 |  |
|  | Кросс 1 км | 1 | реакция | зачёт | 21.04 |  |
|  | Игровые задания в волейболе | 1 | силовые | текущий | 23.04 |  |
|  | Виды ходьбы и бега. | 1 | игровые | текущий | 27.04 |  |
|  | Спринтерский бег. | 1 | беговые | текущий | 28.04 |  |
|  | Игра в волейбол в парах | 1 | метание | текущий | 30.04 |  |
|  | Спринтерский бег. | 1 | игровые | текущий | 05.05 |  |
|  | Бег на результат 30, 60 м | 1 | беговые | зачёт | 07.05 |  |
|  | Игра в волейбол в парах | 1 | беговые | текущий | 12.05 |  |
|  | Техника прыжков | 1 | игровые | текущий | 14.05 |  |
|  | Прыжок в длину с места. | 1 | беседа | текущий | 18.05 |  |
|  | Метание мяча на дальность | 1 | силовые | текущий | 19.05 |  |
|  | Верхняя подача мяча | 1 | игровые | текущий | 21.05 |  |
|  | Виды ходьбы и бега. | 1 | прыжковые | текущий | 25.05 |  |

Согласована Согласована

Протокол заседания Заместитель директора по УВР

методического совета \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Крицкая А.А. /

МБОУ Заполосной СОШ

от 28.08.2019г. №1 28.08.2019года

Руководитель МС:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Крицкая А.А./

(подпись)