**Аннотация к рабочей программе по физической культуре 3 класс**

Программа разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Планируемых результатов начального общего образования.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009г №373;с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МОиН РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);

- Письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»;

- Основной образовательной программы НОО ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

**МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На предмет «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре(4ч)**

**Способы физкультурной деятельности (6ч)**

**Физическое совершенствование (92ч)**

**Планируемые предметные результаты в 3 классе**

**Обучающийся научится:**

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

- излагать факты истории развития физической культуры, в том числе и об истории физической культуры в родном городе***,*** характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

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

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

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

- знать подвижные игры родного края***;***

- 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.

**Обучающийся получит возможность научиться***:*

- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе***;***

- 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;

- знать правила поведения на воде, вход в воду, передвижение по дну, выпрыгивание из воды.

Программа разработана на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;

- Планируемых результатов начального общего образования.

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" от 06.10.2009г №373;с изменениями, утвержденными приказом МОиН РФ от 26 ноября 2010 года, приказом МОиН РФ №1576 от 31 декабря 2015 года);

- Письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»;

- Основной образовательной программы НОО ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат»;

- Матвеев, А. П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы / А. П. Матвеев. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2014.

**МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа(3 ч в неделю, 34 учебные недели).

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА**

**Личностные результаты**

- формирование чувства гордости за свою Родину, родной края; формирование ценностей многонационального российского общества;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, родного края;

- 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;

- Формирование представлений о местах для занятия физической культуры в своем городе***;***

- 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;

- знать правила поведения на воде, вход в воду, передвижение по дну, выпрыгивание из воды.

**Планируемые результаты**

По окончании 3 класса 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, в том числе и об истории физической культуры в родном городе***,*** 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;

- знать подвижные игры родного края***;***

- 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.

**Содержание учебного курса**

***Знания о физической культуре***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

***Способы физкультурной деятельности***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременнымдвухшажным.

*Поворот* переступанием.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале раздела «Лыжная подготовка»:* «Быстрый лыжник», «За мной».

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Плавание –*** название упражнений и основные признаки техники плавания

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

**иметь представление:**

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Для реализации программного содержания используются следующие учебники и учебные пособия:**

Матвеев А.П. Физическая культура. Учебник. 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные | |  | |  | |  | | | | Уровень | | | | |  | | | |  | |
| упражнения | |  | | высокий | | средний | | | | низкий | | высокий | | | средний | | | | низкий | |
|  | |  | |  | | Мальчики | | | |  | |  | | | Девочки | | | |  | |
| Подтягивание | | в | | 5 | | 4 | | | | 3 | |  | | |  | | | |  | |
| висе, кол-во раз | |  | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| Подтягивание | | в | |  | |  | | | |  | | 12 | | | 8 | | | | 5 | |
| висе, лежа согнувшись | |  | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
|  | |  | |  | |  | | | |  | |  | | |  | | | |  | |
| Прыжок в длину с | | | 150 | | – 160 | | 131 | – 149 | 120 | | – 130 | | 143 | – 152 | | 126 | – 142 | 115 | | – 125 |
| места, см |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  | |  |
| Бег 30 м с высокого | | | 5,8 | | – 5,6 | | 6,3 | – 5,9 | 6,6 | | – 6,4 | | 6,3 | – 6,0 | | 6,5 | – 5,9 | 6,8 | | – 6,6 |
| старта, с |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  | |  |
| Бег 1000 м, мин. с | | | 5.00 | | | | 5.30 | | 6.00 | | | | 6.00 | | | 6.30 | | 7.00 | | |
| Плавание | | | Без учета времени | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ходьба на лыжах 1 | | | 8.00 | | | | 8.30 | | 9.00  8.30 | | | | | | | 9.00 | | 9.30 | | |
| км, мин. С |  | |  | |  | |  |  |  | |  | |  |  | |  |  |  | |  |

**Тематическое планирование**

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Основные виды учебной деятельности обучающихся** |
| **1** | **Знания о физической культуре** | **4ч** |  |
|  | Немного истории.Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью  народов, проживавших на территории Древней Руси. Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. Что такое комплексы физических упражнений. |  | Пересказывать текст по истории развития физической культуры.Объяснять связь физической культуры с традициями и обычаями народа.  Приводить примеры трудовой и военной деятельности древних народов, получившей своё отражение в современных видах спорта.  Характеризовать комплекс как упражнения, которые выполняют последовательно. Приводить примеры комплексов упражнений и определять их направленность. |
| **2** | **Способы физкультурной деятельности** | **6ч** |  |
|  | Как измерить физическую нагрузку. Связь величины нагрузки и частоты  сердечных сокращений. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь.  Закаливание — обливание, душ. Правила закаливания обливанием и принятием душа. Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур. |  | Определять связь повышения физической нагрузки с повышением частоты пульса — чем выше нагрузка, тем чаще пульс. Измерять величину пульса в покое и после физической нагрузки. Находить разницу в величинах пульса при выполнении упражнений с разной нагрузкой. Объяснять правила закаливания способом «обливание».  Объяснять правила закаливания принятием душа. Выполнять требования безопасности при проведении закаливающих процедур. |
| **3** | **Физическое совершенствование** | **92ч** |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики. Акробатические упражнения. История возникновения акробатики и гимнастики. Техника ранее освоенных акробатических упражнений стоек, седов, упоров, приседов, положений. Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине).  Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью её вращения. Прыжки на месте через скакалку с изменяющейся скоростью её вращения. Гимнастические упражнения. Комплекс общеразвивающих упражнений с гантелями для развития силы мышц рук и спины. Лазанье по канату в три приёма. Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. Повороты на гимнастическом бревне в правую и левую стороны на 90° и 180°. Техника выполнения ранее разученных прикладных упражнений (повторение материала II класса): передвижение по гимнастической стенке, спиной к опоре; перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов; ползание по-пластунски, ногами вперёд; проползание под гимнастическим козлом (конём); запрыгивание на  горку матов и спрыгивание с неё. |  | Рассказывать об истории возникновения современной акробатики и гимнастики.  Выполнять подводящие упражнения  для освоения кувырка назад в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения гимнастического моста. Демонстрировать технику прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения. Демонстрировать технику чередования разных темпов прыжков через скакалку в условиях учебной деятельности. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники передвижения по гимнастическому бревну в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику передвижения по гимнастическому бревну разными способами и технику поворотов на гимнастическом бревне.  Совершенствовать технику выполнения прикладных упражнений. Характеризовать и демонстрировать  технику передвижений по гимнастической скамейке разными способами.  Преодолевать полосу препятствий, составленную из хорошо разученных упражнений в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
|  | Лёгкая атлетика.Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений (повторение материала II класса): прыжки в длину и высоту с места (толчком двумя),равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя и от головы двумя руками из положения сидя, метание малого мяча с места из-за головы. Высокий старт. Бег на дистанцию 30 м с максимальной скоростью с высокого старта. Прыжки в длину с прямого разбега согнув ноги. Прыжок в высоту |  | Совершенствовать ранее разученные легкоатлетические упражнения в условиях соревновательной деятельности на максимальный результат.  Характеризовать и демонстрировать  технику высокого старта при выполнении беговых упражнений.  Выполнять бег с максимальной скоростью на учебную дистанцию.  Демонстрировать технику прыжка в длину с разбега в условиях учебной деятельности.  Выполнять подводящие упражнения для освоения прыжка в высоту с прямого разбега в условиях учебной и соревновательной деятельности. |
|  | Лыжные гонки. Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления). Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий. Совершенствование техники ранее освоенных лыжных ходов, подъёмов, торможений (повторение материала II класса): попеременный двухшажныйход, подъём «лесенкой», торможение «плугом».  Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. Одновременный двухшажный ход. Чередование освоенных лыжных ходов в процессе прохождения учебной  дистанции. Поворот переступанием. |  | Излагать правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Соблюдать эти правила при приобретении лыжного инвентаря.  Излагать правила индивидуального подбора одежды и обуви для занятий лыжной подготовкой. Демонстрировать технику передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом с равномерной скоростью на учебной дистанции (500 м).  Демонстрировать технику подъёма и спуска в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику выполнения одновременного двухшажного хода на учебной дистанции. |
|  | Плавание. Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. Правила занятий в бассейне. Приёмы вхождения в воду: спускаясь по трапу бассейна, прыжком в воду, ногами вниз. Упражнения на всплывание и удержание тела на поверхности воды. Скольжение на груди с постепенным подключением работы ног. Плавание только с работой ног, удерживаясь руками за плавательную доску. Согласованная работа рук и ног. |  | Характеризовать положительное влияние занятий плаванием для укрепления здоровья и закаливания, развития дыхательной, сердечно-сосудистой, нервной систем и др.  Излагать правила поведения в бассейне и чётко их соблюдать на занятиях плаванием. Выполнять основные способы вхождения в воду.Выполнять упражнения: «поплавок», «медуза»,«звезда», «стрела».  Выполнять скольжение на груди после отталкивания от стенки бассейна.  Включать работу ног во время скольжения на груди. |
|  | Спортивные игры.  Баскетбол. История возникновения игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол. Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами (повторить материал  II класса): на месте и шагом по прямой, по дуге и «змейкой». Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой». Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди: после отскока от стены; в парах стоя на месте, в парах с передвижением приставным шагом. Бросок мяча двумя руками от груди с места. Комплекс общеразвивающих  упражнений для развития мышц ног. Подвижные игры: «Попади в кольцо»,  «Гонка баскетбольных мячей» |  | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в баскетбол. Излагать общие правила игры в баскетбол. Описывать технику ведения мяча ранее изученными способами. Демонстрировать технику ведения  в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику ведения баскетбольного мяча разными способами в условиях учебной и игровой деятельности. Характеризовать и демонстрировать технику обводки стоек в передвижении шагом и медленным бегом в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, стоя на месте на расстоянии 3—5 м друг от друга. Демонстрировать технику ловли и передачи мяча в парах, во время передвижения приставным шагом. Характеризовать и демонстрировать технику броска мяча в кольцо с расстояния 6—8 м. |
|  | Волейбол. История возникновения игры в волейбол.  Правила игры в волейбол.  Совершенствование техники  освоенных способов подачи мяча (повторение материала II класса).Прямая нижняя передача и передача мяча снизу двумя руками. Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. Комплекс упражнений для укрепления мышц ног. Подводящие упражнения для  освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Круговая лапта» и др. |  | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в волейбол. Излагать общие правила игры в волейбол. Описывать технику прямой нижней подачи и демонстрировать её в  условиях учебной и игровой деятельности.  Описывать технику приёма и передачи мяча снизу двумя руками, демонстрировать эти технические действия в условиях учебной деятельности. Развивать пальцы рук с помощью общеразвивающих упражнений с малым (теннисным) мячом.  Развивать мышцы рук и верхнего  плечевого пояса с помощью специальных силовых упражнений и упражнений с набивным мячом.  Развивать мышцы ног с помощью специальных упражнений скоростно-силовой направленности. |
|  | Футбол.  История возникновения игры в футбол. Правила игры в футбол. Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры  в футбол (повторение материала II класса). Специальные передвижения футболиста без мяча: челночный бег; прыжки вверх с поворотами в правую и левую стороны; бег лицом и спиной вперёд. Общеразвивающие упражнения, воздействующие на развитие физических качеств, необходимых для освоения технических действий игры в футбол. |  | Рассказывать об истории возникновения и развития игры в футбол. Излагать общие правила игры в футбол. Выполнять удары внутренней стороной стопы («щёчкой») и ведение мяча по разной траектории движения.  Передавать мяч партнёру и останавливать катящийся мяч в условиях игровой деятельности.  Выполнять специальные передвижения в условиях игровой и соревновательной деятельности.  Выполнять общеразвивающие упражнения в беге и прыжках для развития |
|  | Национальные игры, отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа. Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов. Соревновательные упражнения и приёмы из национальных видов спорта. |  | Изучать культуру своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений.  Интересоваться национальными видами спорта, активно участвовать в национальных праздниках и спортивных соревнованиях по национальным видам спорта. |
|  | Легкоатлетические упражнения для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися. |  | Выполнять легкоатлетические упражнения для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях. |
|  | Ходьба на лыжах для развития основных групп мышц и физических качеств, правильное и самостоятельное их выполнение учащимися.  Физические упражнения  из базовых  видов спорта для развития физических качеств |  | Выполнять упражнения лыжной подготовки для развития основных физических качеств и использовать их в самостоятельных домашних занятиях.  Демонстрировать повышение результатов в показателях развития основных физических качеств |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Раздел, тема** | **Количество часов** | **Дата проведения по плану** | **Дата проведения по факту** |
|  | **Легкая атлетика** | **13ч** |  |  |
| 1 | Связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью народов, проживавших на территории Древней Руси | 1ч | 2.09 |  |
| 2 | Техника ранее освоенных легкоатлетических упражнений. | 1ч | 3.09 |  |
| 3 | Техника высокого старта. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений. | 1ч | 5.09 |  |
| 4 | Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта. | 1ч | 9.09 |  |
| 5 | Равномерный бег. 1000м. | 1ч | 10.09 |  |
| 6 | Прыжок в длину с места | 1ч | 12.09 |  |
| 7 | Броски большого мяча снизу двумя руками из положения стоя. От головы двумя руками сидя. | 1ч | 16.09 |  |
| 8 | Связь современных соревновательных упражнений с двигательными действиями древних людей. | 1ч | 17.09 |  |
| 9 | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. | 1ч | 19.09 |  |
| 10 | Метание малого мяча с места из-за головы. | 1ч | 23.09 |  |
| 11 | Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги | 1ч | 24.09 |  |
| 12 | Правила простейших соревнований. Измерение пульса после нагрузки в покое способом наложения руки на грудь. | 1ч | 26.09 |  |
| 13 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. | 1ч | 30.09 |  |
|  | **Футбол** | **3ч** |  |  |
| 14 | История возникновения игры в футбол. | 1ч | 1.10 |  |
| 15 | Правила игры в футбол | 1ч | 3.10 |  |
| 16 | Совершенствование техники ранее освоенных технических действий игры в футбол | 1ч | 7.10 |  |
|  | **Баскетбол +подвижные игры** | **12ч** |  |  |
| 17 | История возникновения игры в баскетбол | 1ч | 8.10 |  |
| 18 | Правила игры в баскетбол. | 1ч | 10.10 |  |
| 19 | Ведение баскетбольного мяча ранее разученными способами. | 1ч | 14.10 |  |
| 20 | Ведение баскетбольного мяча в беге по прямой, дуге и «змейкой» | 1ч | 15.10 |  |
| 21 | Подвижные игры с элементами баскетбола. | 1ч | 17.10 |  |
| 22 | Обводка стоек в передвижении шагом и медленным бегом | 1ч | 21.10 |  |
| 23 | Подвижные игры «Передал – садись!» | 1ч | 22.10 |  |
| 24 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте. | 1ч | 24.10 |  |
| 25 | Ловля и передача мяча в парах с передвижением приставными шагами | 1ч | 28.10 |  |
| 26 | Подвижные игры «Быстрый мяч». | 1ч | 29.10 |  |
| 27 | Бросок двумя руками от груди с места. | 1ч | 31.10 |  |
| 28 | Бросок двумя руками от груди с места. | 1ч | 11.11 |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики** | **18ч** |  |  |
| 29 | Понятие «комплекс физических упражнений». Т. Б. на уроках гимнастики. | 1ч | 12.11 |  |
| 30 | Техника ранее освоенных акробатических упражнений. | 1ч | 14.11 |  |
| 31 | История возникновения акробатики и гимнастики. | 1ч | 18.11 |  |
| 32 | Кувырок вперед. | 1ч | 19.11 |  |
| 33 | Стойка на лопатках | 1ч | 21.11 |  |
| 34 | Подводящие упражнения для освоения кувырка назад. | 1ч | 25.11 |  |
| 35 | Кувырок назад с выходом в разные исходные положения | 1ч | 26.11 |  |
| 36 | Гимнастический мост из положения, лежа на спине. | 1ч | 28.11 |  |
| 37 | Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку с разной скоростью ее вращения. | 1ч | 2.12 |  |
| 38 | Прыжки на месте через скакалку с разной скоростью ее вращения. | 1ч | 3.12 |  |
| 39 | Лазание по канату в три приема. | 1ч | 5.12 |  |
| 40 | Подводящие упражнения для освоения передвижений и поворотов на гимнастическом бревне. | 1ч | 9.12 |  |
| 41 | Целевое назначение комплексов физических упражнений. | 1ч | 10.12 |  |
| 42 | Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами, правым и левым боком, выпадами и на носках. | 1ч | 12.12 |  |
| 43 | Преодоление полосы препятствий | 1ч | 16.12 |  |
| 44 | Гимнастический мост из положения лёжа на спине с последующим переходом в исходное положение (лёжа на спине). | 1ч | 17.12 |  |
| 45 | Передвижение по бревну ходьбой, приставными шагами правым и левым боком, выпадами и на носках. | 1ч | 19.12 |  |
| 46 | Подвижная игра «Попади в обруч» | 1ч | 23.12 |  |
|  | **Лыжная подготовка** | **18ч** |  |  |
| 47 | Правила выбора индивидуального лыжного инвентаря (лыжи, палки, крепления) | 1ч | 24.12 |  |
| 48 | Правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой в зависимости от погодных условий | 1ч | 26.12 |  |
| 49 | Совершенствование техники ранее освоенных ходов. | 1ч | 13.01 |  |
| 50 | Совершенствование техники ранее освоенных ходов, подъемов, торможений. | 1ч | 14.01 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 16.01 |  |
| 52 | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 20.01 |  |
| 53 | Подъем «лесенкой» | 1ч | 21.01 |  |
| 54 | Торможение « плугом» | 1ч | 23.01 |  |
| 55 | Подводящие упражнения для освоения техники одновременного двухшажного хода. | 1ч | 27.01 |  |
| 56 | Одновременный двухшажный ход | 1ч | 28.01 |  |
| 57 | Одновременный двухшажный ход | 1ч | 30.01 |  |
| 58 | Попеременный двухшажный ход | 1ч | 3.02 |  |
| 59 | Чередование освоенных лыжных ходов.  Выносливость во время лыжных прогулок. | 1ч | 4.02 |  |
| 60 | Чередование освоенных лыжных ходов. | 1ч | 6.02 |  |
| 61 | Поворот переступанием. | 1ч | 10.02 |  |
| 62 | Поворот переступанием. | 1ч | 11.02 |  |
| 63 | Дистанция 1000м на результат. | 1ч | 13.02 |  |
| 64 | Чередование освоенных лыжных ходов. | 1ч | 17.02 |  |
|  | **Волейбол+ подвижные игры** | **22ч** |  |  |
| 65 | Правила и особенности спортивной игры в волейбол | 1ч | 18.02 |  |
| 66 | Командные действия в спортивной игре волейбол.  Подвижные игры. | 1ч | 20.02 |  |
| 67 | Спортивная игра пионербол. | 1ч | 24.02 |  |
| 68 | Подвижная игра с элементами пионербола. | 1ч | 25.02 |  |
| 69 | Подачи и передачи мяча в парах. | 1ч | 27.02 |  |
| 70 | Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. | 1ч | 3.03 |  |
| 71 | Общеразвивающие упражнения для развития силы мышц рук и спины. | 1ч | 4.03 |  |
| 72 | «Круговая лапта» подвижная игра с элементами волейбола | 1ч | 6.03 |  |
| 73 | Командная подвижная игра «Хвостики». | 1ч | 10.03 |  |
| 74 | Учебная игра волейбол. Подвижные игры. | 1ч | 11.03 |  |
| 75 | Бросок мяча двумя руками от груди с места. Баскетбол. | 1ч | 13.03 |  |
| 76 | Броски мяча в кольцо. | 1ч | 17.03 |  |
| 77 | Ведение и передача мяча в парах. | 1ч | 18.03 |  |
| 78 | Прямая нижняя передача | 1ч | 20.03 |  |
| 79 | Подводящие упражнения для освоения техники передачи мяча сверху двумя руками. | 1ч | 31.03 |  |
| 80 | Передача мяча сверху | 1ч | 1.04 |  |
| 81 | Передача мяча сверху | 1ч | 3.04 |  |
| 82 | Подвижные игры «Передал – садись!» | 1ч | 7.04 |  |
| 83 | Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах стоя на месте. | 1ч | 8.04 |  |
| 84 | Прямая нижняя подача. | 1ч | 10.04 |  |
| 85 | Пионербол с элементами волейбола. | 1ч | 14.04 |  |
| 86 | Учебная игра Пионербол с элементами волейбола. | 1ч | 15.04 |  |
|  | **Плавание** | **3ч** | 17.04 |  |
| 87 | Роль и значение умения плавать в жизни каждого человека. | 1ч | 21.04 |  |
| 88 | Правила занятий в бассейне | 1ч | 22.04 |  |
| 89 | Способы плавания. Ознакомление со способами оказания первой помощи. | 1ч | 24.04 |  |
|  | **Легкая атлетика** | **13ч** |  |  |
| 90 | Техника низкого старта. Связь величины нагрузки и частоты сердечных сокращений ч | 1ч | 28.04 |  |
| 91 | Бег на дистанцию 30м с максимальной скоростью с высокого старта. | 1ч | 29.04 |  |
| 92 | Равномерный бег 1000м. | 1ч | 1.05 |  |
| 93 | Прыжок в длину с места | 1ч | 5.05 |  |
| 94 | Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту, с прямого разбега согнув ноги. | 1ч | 6.05 |  |
| 95 | Метание малого мяча с места из-за головы. Бег 60 м. | 1ч | 8.05 |  |
| 96 | Прыжок в длину с прямого разбега, согнув ноги | 1ч | 12.05 |  |
| 97 | Челночный бег | 1ч | 13.05 |  |
| 98 | Метание малого мяча с места из-за головы на результат | 1ч | 15.05 |  |
| 99 | Техника прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. | 1ч | 19.05 |  |
| 100 | Подвижные игры «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». | 1ч | 20.05 |  |
| 101 | Упражнения из национальных подвижных игр, двигательные действия народных танцев и обрядов | 1ч | 22.05 |  |
| 102 | Подвижные игры | 1ч | 22.05 |  |

**Лист изменений в тематическом планировании**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № записи | Дата | Изменения,  внесенные в КТП | Причина | Согласование с зам. директора по УР |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |