**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса разработана на основе примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования и авторской программы «Физическая культура» В.И. Лях. . М, «Просвещение», 2014 год.

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

Уровень изучения учебного материала базисный. Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Цели и задачи рабочей программы**

**целью** **программы -** формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

**Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:**

* *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Общая характеристика курса**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физическою развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на поло­жениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;

• Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

• Законе «Об образовании»;

• Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;

• Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;

• примерной программе начального общего образования;

• приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

Во время освоения учебного курса будут использоваться следующие технологии:

* **Технология дифференцированного физкультурного образования**
* Информационно-коммуникационные технологии
* Личностно-ориентированные технологии
* Технология сотрудничества
* **Игровые технологии**

**Также прослеживается связь с предметами учебного плана:**

* Биология
* Основы безопасности жизнедеятельности.

**Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается из рас­чёта 3 ч в неделю (Всего 102ч.)Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания. В учебном плане МБОУ гимназии № 11 на 2018-2019 учебный год отведено для обязательного изучения предмета физической культуры в 3 классе 102 часа( 2 часа Физическая культура, 1 час Ритмика).

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

**Результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе 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.

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.

### **Содержание курса**

**Знания о физической культуре**

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Организующие команды и приемы:* повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

*Акробатические упражнения* из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

***Легкая атлетика***

*Бег:* равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

*Броски* большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

*Метание* малого мяча на дальность из-за головы.

*Прыжки:* на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

***Лыжные гонки***

*Передвижения на лыжах:* попеременный двухшажный ход.

*Спуски* в основной стойке.

*Подъем* «лесенкой».

*Торможение* «плугом».

***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 «Лыжные гонки»:* «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

*На материале раздела «Спортивные игры»:*

*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.

**Ритмика.**

***Музыкально-ритмические упражнения:***элементы музыкальной грамоты, упражнения в движении.

***Ритмико-гимнастические упражнения*:** общеразвивающая ритмическая разминка, упражнения на развитие гибкости, упражнения на укрепление мышц пресса, упражнения на развитие осанки.

***Танцевальные упражнения:*** элементы классического танца, элементы народно-сценического танца, элементы бального танца, элементы современного танца.

***Постановочная работа:*** постановка и отработка танцевальных композиций и этюдов.

**Содержание тем учебного курса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание раздела  (темы) | Кол-во часов | В том числе на: | | Количество и формы контроля |
| уроки | резерв | зачет |
|  | **Подвижные игры (баскетбол)** | 22 | 22 | 1 | **6** |
|  | **Лёгкая атлетика** | 21 | 19 | 2 | **Сдача нормативов**  **8** |
|  | **Лыжная подготовка** | 14 | 13 | 1 | **Контроль техники лыжного хода 3,сдача нормативов 3.** |
|  | **Гимнастика** | **11** | **10** | **1** | **Контроль техники гимнастических упражнений 5** |
| **5.** | **Ритмика** | **34** | **33** | **1** | **16** |
|  | **Итог** | **102** | **96** | **6** | **41** |

* + - 1. **Контроль предметных результатов.**

Все учащиеся школы должны заниматься физической культурой и должны быть аттестованы. В соответствии с уровнем здоровья и физического развития они подразделяются на три медицинские группы:

1. **Основная медицинская группа** - здоровые и имеющие хорошее физическое развитие.
2. **Подготовительная медицинская группа** – здоровые, но имеющие ослабленное физическое развитие или лишний вес; имеющие незначительное отклонение в состоянии здоровья, но хорошо физически развитые. Учащиеся подготовительной группы занимаются вместе со всеми на уроках, но имеют ограничения при выполнении отдельных упражнений, которые указываются врачом. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. Школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения уровня физической подготовленности. Для этого учителя физической культуры могут использовать секции общей физической подготовки (ОФП), организуемые во внеурочное время, и другие формы занятий. Для участия в школьных соревнованиях необходимо дополнительное разрешение врача.
3. **Специальная медицинская группа** – имеющие значительное отклонение в состоянии здоровья. Им запрещается заниматься на уроках вместе со всеми (осн. и подг. гр.). Они ОБЯЗАНЫ посещать занятия, организованные для спец. мед. гр., или лечебную физкультуру. Им ставятся оценки по пятибалльной системе. В выставлении оценок учитываются рекомендации врача. В случае невозможности выполнения каких – либо упражнений по состоянию здоровья можно использовать можно давать учащимся задания по составлению презентаций, рефератов, докладов по данной теме.

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

**Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

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

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

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

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

**Характеристика цифровой оценки (отметки)**

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

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

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

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

В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

**Учебник:**  Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/ В. И. Лях . – М.:Просвящение, 2014. – с. 177: ил. – (Школа россии). – ISBN 978-5-09-031744-3.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАЗДЕЛ ПРОГРАММЫ  (ТЕМА ПРАКТИЧЕСКОГО ЗАНЯТИЯ) | Перечень необходимого оборудования | Фактическое количество  оборудования |
| Гимнастика с основами акробатики | Скамейка гимнастическая | **9** |
| Бревно гимнастическое напольное | **1** |
| Маты гимнастические | **10** |
| Стенка гимнастическая | **1** |
| Гимнастические палки | **20** |
| Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | **15** |
| Лыжные гонки | Лыжи детские | **20** |
| Легкая атлетика | Теннисные мячи | **26** |
|  | Разметка для прыжков в длину с места | **1** |
| Секундомер | **1** |
| Баскетбол | Щиты баскетбольные на­весные с кольцами и сеткой | **6** |
| Мячи баскетбольные | **20** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **1** |
| Свисток | **1** |
| Жилетки игровые | **10** |
| Волейбол | Стойки волейбольные уни­версальные | **2** |
| Сетка волейбольная | **1** |
| Мячи волейбольные | **15** |
| Сетка для переноса и хранения мячей | **1** |
| Свисток | **1** |
| Табло перекидное | **1** |
| Ритмика | Зеркальные стены | **2** |
| Балетный станок | По периметру |
| магнитофон | **1** |
| телевизор | **1** |
| DVD- плейер | **1** |

**Список литературы:**

1. Кофман Л.Б. настольная книга учителя физической культуры, -М.: «физическая культура и спорт ». 2009г.;
2. Лях В. И., Зданивич А. А. физическая культура 1-4 классов . –М.: «Просвящение», 2011г.;
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2011г.;
4. Гугин А.А. Физическая культура в начальной школе, -М.:»Просвящение», 2011г.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. мейксон, - Волгоград : Учитель, 2009г.
6. "Ритмика и танец" и «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Шутиков Ю.Н., Санкт­-Петербург 2006 года.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата | | Тема урока | Основные виды деятельности | Планируемые предметные результаты | Универсальные учебные действия |
| план | факт |
| **1 четверть(27ч.)** | | | | | | |
| **Легкая атлетика (8ч.) + Ритмика (4ч.)** | | | | | | |
| 1 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег в коридоре с максимальной скоростью. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м | Личностные. -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой и ритмикой;  **-**учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики ритмики.  Регулятивные. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетических иритмических  упражнений.  Познавательные . - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических и ритмических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/аи ритмикой;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. |
| 2 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 3 |  |  | Введение.  Ритмика, элементы музыкальной грамоты. | Беседа о танце и ритмике.  Ритмичное исполнение характера различных мелодий.  Исполнение танцевальных этюдов под веселую музыку.  Игры на определение характера.  Разминка №1. | Чувствовать настроение и характер музыки и понимать ее содержание. Развивать умение воспринимать музыку и музыкальный слух.  Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. |
| 4 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге; пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 5 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Развитие скоростных способностей. | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. |
| 6 |  |  | Упражнения в движении. | Танцевальные термины и точки в зале, направления движения.  Исполнение простейших танцевальных элементов;  Танцевальные шаги, подскоки вперед, назад, боковой и прямой галоп. | Чувствовать настроение и характер музыки и понимать ее содержание. Развивать умение воспринимать музыку и музыкальный слух.  Уметь правильно пройти в такт музыке, сохраняя красивую осанку, легкий шаг с носка. |
| 7 |  |  | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. |
| 8 |  |  | Прыжки | Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие координации. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги |
| 9 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Основные позиции ног и рук в классическом стиле.  Разминка № 1.  Танцевальная комбинация №1. | Уметь исполнять движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;  -исполнять работу индивидуально и в коллективе. |
| 10 |  |  | Метание | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. |
| 11 |  |  | Метание | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (22 м) с расстояния 4–5 м. Метание набивного мяча. Эстафеты. | Уметь метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений |
| 12 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Исполнение основных танцевальных правил, приветствия;  Танцевальное исполнение под веселый и грустный характер музыки.  Разминка № 1.  Танцевальная комбинация №1. | Уметь исполнять движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;  -исполнять работу индивидуально и в коллективе. |
| **Подвижные игры (10ч.) + Ритмика (5ч.)** | | | | | | |
| 13 |  |  | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 14 |  |  | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 15 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка | Танцевальное построение. Разминка № 1. Танцевальная комбинация №1.  Опрос: Значение ритмики в развитии личности. Проверка полученных умений и навыков индивидуально. | Уметь исполнять движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;  -исполнять работу индивидуально и в коллективе. |
| 16 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 17 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 18 |  |  | Общеразвивающая ритмическая разминка. | Танцевальное построение. Разминка № 1. Танцевальная комбинация №1. Исполнение и разучивание танцевальных шагов;  -упражнения на развитие гибкости и пластичности;  -точности и ловкос­ти движений. | Уметь исполнять движения под музыкальными фразами, акцентируя ритмический рисунок и постановку корпуса;  -исполнять работу индивидуально и в коллективе. |
| 19 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 20 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 21 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка, полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 22 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 23 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 24 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка, полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 25 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 26 |  |  | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями |
| 27 |  |  | Упражнения на развитие гибкости. | Танцевальное построение. Разминка № 2. Танцевальная комбинация №2. Партер.  Комплекс упражнений включающий растяжку мышц спины, рук, шеи, мостик, лягушка, складочка. полушпагат. | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| **II четверть (21ч.)** | | | | | | |
| **Гимнастика (11ч.) +Ритмика(5ч.)** | | | | | | |
| 28 |  |  | Акробатика.  Строевые упражнения | Инструктаж по ТБ. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | Личностные. - мотивационная основа на  занятия гимнастикой и ритмикой;  - учебно-познавательный интерес  к занятиям гимнастикой с основами акробатики и ритмики;  Регулятивные. - умение принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств (гибкости);  - планировать свои действия при  выполнении комплексов  упражнений с предметами и без  и условиями их реализации;  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. -осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений.  Коммуникативные. -уметь слушать и вступать в диалог;  - участвовать в коллективном  обсуждении акробатических и ритмических  элементов. |
| 29 |  |  | Акробатика.  Строевые упражнения | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Что изменилось?». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 30 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 31 |  |  | Акробатика.  Строевые упражнения | Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Игра «Совушка». | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 32 |  |  | Акробатика.  Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Развитие координационных способностей | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации |
| 33 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 34 |  |  | Равновесие.  Строевые  упражнения | Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии |
| 35 |  |  | Равновесие.  Строевые  упражнения | Повороты направо, налево. ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. | Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии |
| 36 |  |  | Упражнения на укрепление мышц пресса. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц брюшного пресса (уголок, велосипед, ножницы, крабик). | Уметь напрягать и расслаблять различные группы мышц.  Уметь ритмично исполнять заданные движения соответственно характеру музыки. Подготовка танцевальных элементов для танцевальных комбинаций. |
| 37 |  |  | Висы.  Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 38 |  |  | Висы.  Строевые упражнения | Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 39 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (ласточка, корзиночка, колечко) | Уметь правильно держать спину, руки.  Исполнение танцевальных движений индивидуально и коллективно. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами у станка. |
| 40 |  |  | Висы.  Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. | Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе |
| 41 |  |  | Опорный прыжок.  Лазанье и перелезания. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |
| 42 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Танцевальное построение. Разминка № 3. Танцевальная комбинация №3. Партер.  Комплекс упражнений на укрепление мышц спины (ласточка, корзиночка, колечко) | Уметь правильно держать спину, руки.  Исполнение танцевальных движений индивидуально и коллективно. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами у станка. |
| 43 |  |  | Опорный прыжок.  Лазанье и перелезания. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». | Уметь лазать по гимнастической стенке, выполнять опорный прыжок |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.) +Ритмика(2ч.)** | | | | | | |
| 44 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 45 |  |  | Упражнения на развитие осанки. | Поочередное поднятие ног, упражнения для верхней части туловища.  Разучивание основных линий в танце. Бодрый шаг и повороты через правую и левую руку. Основные позиции рук и ног перестроение парами.  Вращение вправо и влево. | Уметь правильно держать спину, руки.  Исполнение танцевальных движений индивидуально и коллективно. Ритмично выполнять несложные движения руками и ногами у станка. |
| 46 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 47 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски. |
| 48 |  |  | Постановочная работа | Танцевальное построение.  Разминка № 1, 2,3.  Танцевальная комбинация № 1, 2, 3.  Построения и перестроения в зале. | Проверка полученных знаний.  Промежуточный контроль и исполнение движений: у станка,  в партере и диагонально.  Исполнение танцевальных и гимнастических комбинаций на середине в шахматном порядке.  Различные виды построений и перестроений. |
| **III четверть (30ч.)** | | | | | | |
| **Лыжная подготовка (14ч.) +Ритмика(7ч.)** | | | | | | |
| 49 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжах. | Уметь правильно подбирать по размеру лыжи. Застегивать лыжные крепления. | **Личностные.** - мотивационная основа на  занятия лыжными гонками и ритмики,  занятиями на свежем воздухе;  - учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой и ритмики.  **Регулятивные.** - умения принимать и сохранять  учебную задачу, направленную  на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростной выносливости);  - учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий при перемещении на  лыжах и ритмики.  **Познавательные.** - осуществлять анализ выполненных действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по лыжной  подготовке и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению заданий с  лыжными палками и без.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог;  **-** способность участвовать в речевом общении. |
| 50 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 51 |  |  | Элементы классического танца | Танцевальное построение. Разминка № 4. Танцевальная комбинация №4.  Партер.  Постановка рук, ног, корпуса.  Плие, тандю, релеве, повороты. | Уметь исполнять танцевальные комбинации на запоминание.  -участвовать в совместной деятельности;  - образное исполнение;  - партерная работа;  импровизировать в драматизации, самостоятельно созда­вая данный образ. |
| 52 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий ша, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», поворот переступанием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 53 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке подъем «лесенкой», поворот переступанием. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 54 |  |  | Элементы классического танца | Танцевальная комбинация №4.  Партер.  Постановка рук, ног, корпуса. Плие, тандю, релеве, пор де бра, повороты. | Уметь исполнять танцевальные комбинации на запоминание.  -участвовать в совместной деятельности;  - образное исполнение;  - партерная работа;  импровизировать в драматизации, самостоятельно созда­вая данный образ. |
| 55 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой». Игры на лыжа | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 56 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 57 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация № 5  Изучение основных положений ног.  Изучение основных положений рук.  Простой шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, притопы – двойные, тройные, гармошка | Участие в совместной деятельности.  Сочетание музыки и движений.  Исполнение на середине зала.  Знать основные позиции рук и ног.  Уметь правильно держать корпус. |
| 58 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Игры на лыжах. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 59 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 60 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация № 5  Изучение основных положений ног.  Изучение основных положений рук.  Простой шаг, переменный шаг, переменный шаг с притопом, притопы – двойные, тройные, гармошка. | Участие в совместной деятельности.  Сочетание музыки и движений.  Исполнение на середине зала.  Знать основные позиции рук и ног.  Уметь правильно держать корпус. |
| 61 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 62 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 63 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Галоп, подскоки, подскоки в повороте  Плие, тандю с переводом стопы с носка на каблук, каблучное. | Участие в совместной деятельности.  Сочетание музыки и движений.  Исполнение на середине зала.  Знать основные позиции рук и ног.  Уметь правильно держать корпус. |
| 64 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 65 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 66 |  |  | Элементы народного сценического танца. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Галоп, подскоки, подскоки в повороте  Плие, тандю с переводом стопы с носка на каблук, каблучное, вращения, прыжки на две ноги. | Участие в совместной деятельности.  Сочетание музыки и движений.  Исполнение на середине зала.  Знать основные позиции рук и ног.  Уметь правильно держать корпус. |
| 67 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 68 |  |  | Освоение техники лыжных ходов. | Инструктаж по ТБ. Скользящий шаг, спуск в средней стойке, подъем «лесенкой», попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции 2 км. | Уметь правильно передвигаться на лыжах. |
| 69 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Партер.  Плие, тандю, каблучное, простые выстукивания, вращения, ходы. | Уметь изме­нять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музы­кального произведения **—** по фразам;передавать динамику настроения,-«обида-прощение-радость", настроение или состояние."веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол­дат. |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (6ч.) +Ритмика(3ч.)** | | | | | | |
| 70 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 71 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 72 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Танцевальное построение. Разминка № 5. Танцевальная комбинация №5.  Партер.  Плие, тандю, каблучное, простые выстукивания, вращения, ходы. | Уметь изме­нять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музы­кального произведения **—** по фразам;передавать динамику настроения,-«обида-прощение-радость", настроение или состояние."веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол­дат. |
| 73 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 74 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Инструктаж по ТБ. Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-баскетбол |
| 75 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Понятия «мимика» и «пантомима».  Исполнение образа индивидуально, по ролям.  Работа по кругу, диагонали, в колоннах и на середине зала. | Уметь изме­нять движения в соответствии с различным темпом, ритмом и формой музы­кального произведения **—** по фразам;передавать динамику настроения,-«обида-прощение-радость", настроение или состояние."веселый" или "трусливый зайчик", "хитрая лиса", "усталая старушка", "бравый сол­дат. |
| 76 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-баскетбол . |
| 77 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача». | Уметь владеть мячом: передачи на расстояние, играть в мини-баскетбол |
| 78 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 6. Танцевальная комбинация №6.  Положение в паре.  полька - основной шаг, падеграс – основной шаг. | Сравнивать исполнение девочек и мальчиков;  -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки;  - уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения. |
| **IV четверть (24ч.)** | | | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (3ч.) +Ритмика(1ч.)** | | | | | | |
| 79 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Инструктаж по ТБ .Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Личностные. - формирование и проявление  положительных качеств личности, дисциплинированности,  трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели;  - развитие эстетических чувств,  доброжелательности, понимания  и сопереживания чувствам других людей.  Регулятивные. - умение организовать  самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,  сохранности инвентаря и  оборудования, организации мест занятий;  - умение характеризовать,  выполнять задание в соответствии с целью и анализировать  технику выполнения упражнений  на основе освоенных знаний  и имеющегося опыта;  - умение технически правильно  выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,  использовать их в игровой и  соревновательной деятельности;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Познавательные. - осмысление, объяснение своего  двигательного опыта;  - осознание важности освоения  универсальных умений, связанных с выполнением упражнений;  - осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в  диалог с учителем и учащимися;  - формирование способов  позитивного взаимодействия  со сверстниками в парах и  группах при разучивании  упражнений;  - умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и  взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,  - умение объяснять ошибки при выполнении упражнений;  - умение с достаточной полнотой  и точностью выражать свои  мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной  терминологией. |
| 80 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| 81 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 7. Танцевальная комбинация №7.  Положение в паре.  ча-ча-ча – основные ходы, тайм степ, шассе, Нью-Йорк | Сравнивать исполнение девочек и мальчиков;  -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки;  - уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения. |
| 82 |  |  | Подвижные игры с элементами баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей | Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол |
| **Легкая атлетика (13ч.) +Ритмика(7ч.)** | | | | | | |
| 83 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м | Личностные. -мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой и ритмики;  **-**учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики и ритмики.  Регулятивные. -умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие  двигательных качеств  (скоростно-силовой направленности); планировать свои действия при выполнении ходьбы,  разновидностей бега, метаний мяча с места, на дальность;  прыжков в длину с места, разбега; в высоту;  -комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации;  -учитывать правило в планировании и контроле способа  решения;  - адекватно воспринимать оценку учителя;  - оценивать правильность  выполнения двигательных  действий.  Коммуникативные. - уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;  - участвовать в коллективном  обсуждении лёгкоатлетических и иртмических  упражнений.  Познавательные . - осуществлять анализ  выполненных лёгкоатлетических и ритмических действий;  - активно включаться в процесс  выполнения заданий по л/а и ритмики;  - выражать творческое отношение к выполнению комплексов  общеразвивающих упражнений  с предметами и без. |
| 84 |  |  | Танцевальные упражнения  Элементы бального танца | Танцевальное построение. Разминка № 7. Танцевальная комбинация №7.  Положение в паре.  ча-ча-ча – основные ходы, тайм степ, шассе, Нью-Йорк, спот-повороты. | Сравнивать исполнение девочек и мальчиков;  -двигаться красиво и правильно исполнять танцевальные элементы польки;  - уметь красиво, правильно и четко, двигаться в паре, как средство полноценного общения. |
| 85 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 86 |  |  | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м |
| 87 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Коллективная, групповая и индивидуальная работа.  Комбинация № 6 и 7.  Репетиционная и постановочная работа. | Умелое использование элементарных умений и навыков при воплощении танцевальных элементов и этюдов, в различных видах танцевальной творческой деятельности. |
| 88 |  |  | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Уметь правильно выполнять движения в ходьбе и беге. |
| 89 |  |  | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега |
| 90 |  |  | Постановочная работа  Танцевальный комплекс на базе выученных элементов. | Понятие о мышечном тонусе. Коллективная соревновательная партерная работа.  Упражнения на середине зала, по диагонали. По кругу. | Умелое использование элементарных умений и навыков при воплощении танцевальных элементов и этюдов, в различных видах танцевальной творческой деятельности. |
| 91 |  |  | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега |
| 92 |  |  | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |
| 93 |  |  | Подготовка к контрольному уроку | Повторение ранее пройденных комбинаций и составление репертуара на открытый урок. Репетиционная и постановочная работа. | Подготовить и четко исполнять знакомые танцевальные этюды.  Исполнение танцевальных номеров по желанию.  Освоение большого объема разнообразных композиций и основные танцевальные правила. |
| 94 |  |  | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность. |
| 95 |  |  | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние |
| 96 |  |  | Подготовка к контрольному уроку | Репетиционная и постановочная работа. | Подготовить и четко исполнять знакомые танцевальные этюды.  Исполнение танцевальных номеров по желанию.  Освоение большого объема разнообразных композиций и основные танцевальные правила. |
| 97 |  |  | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. | Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |
| 98 |  |  | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |
| 99 |  |  | Контрольный урок. | Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. | Зачетное задание основные танцевальные термины и позиции, индивидуально. |
| 100 |  |  | Бег по пересеченной местности | Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |
| 101 |  |  | Бег по пересеченной местности | Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости | Уметь пробегать в равномерном темпе, чередовать бег и ходьбу |
| 102 |  |  | Подведение итогов. | Выставление и обсуждение оценок. Итоги года. Задание на лето. | Подведение итогов. Выставление и обсуждение оценок. Итоги года. Задание на лето. |

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Гуманитарно-эстетическая гимназия №11 г. Дубны Московской области »

«Утверждаю»

Директор гимназии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Лихачева

Приказ от «\_\_\_»\_\_\_20\_\_г. №\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО КУРСА по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ на БАЗОВОМ УРОВНЕ**

**3 КЛАСС**

**Учитель**

**Тихомиров Д. Л., Кунгурова С.В.**

г. Дубна 2018– 2019 учебный год

**Список литературы**

1. Кофман Л.Б. настольная книга учителя физической культуры, -М.: «физическая культура и спорт ». 2009г.;
2. Лях В. И., Зданивич А. А. физическая культура 1-4 классов . –М.: «Просвящение», 2011г.;
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2011г.;
4. Гугин А.А. Физическая культура в начальной школе, -М.:»Просвящение», 2011г.;
5. Физическая культура. 1-11 классы: развернутое тематическое планирование по комплексной программе под ред. В. И. Лях, Л. Б. Кофман, Г. Б. мейксон, - Волгоград : Учитель, 2009г.
6. "Ритмика и танец" и «Учебно-методические рекомендации по организации работы с целым классом в начальной школе по ритмике, ритмопластике и бальным танцам» Шутиков Ю.Н., Санкт­-Петербург 2006 года.
7. Мошкова Е.И. Ритмика и бальные танцы для начальной и средней школы. М., 1997.

«Согласовано»

Зам. Директора по УВР

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«Согласовано»

на заседание ШМО

Протокол №\_\_\_

Дата\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Подпись \_\_\_\_\_\_\_\_\_