

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Автономная некоммерческая общеобразовательная организация
«Санкт-Петербургская Гуманитарная Школа «РОСТ»
Выборгского административного района
Санкт-Петербурга

«Принято»

Педагогический совет
Протокол № 12 от «25» августа 2022г.

«Утверждено»

Директор школы:
/ Макарова Н.Н./

Приказ № 30 от «25» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»

для 3 класса основного общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель:
Даниловский В.А.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрено решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания

учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся происходят на основании «Положения о текущем контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся АНОО СПбГШ «РОСТ» Выборгского района Санкт – Петербурга».

Входной контроль проводится в начале учебного года в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу за предыдущий учебный год. Цель входного контроля - зафиксировать начальный уровень подготовки ученика, имеющиеся у него знания, умения и навыки, связанные с предстоящей деятельностью. Он позволяет определить исходный уровень знаний и умений учащихся, чтобы использовать его как фундамент, ориентироваться на допустимую сложность учебного материала.

Текущий контроль - это систематическая проверка и оценка образовательных результатов ученика по конкретным темам на отдельных уроках. Контроль проводится на каждом уроке. Возможные формы текущего контроля: устный фронтальный опрос, индивидуальный опрос, взаимоконтроль, физический диктант, самостоятельная работа, тестирование, лабораторная работа, практическая работа, решение задач, творческая работа, мини-проект. Текущий контроль проводится с целью проверки усвоения изучаемого программного материала; содержание определяются учителем с учетом степени сложности изучаемого материала, а также особенностей, обучающихся класса.

По окончании изучения каждого раздела проводится тематический контроль в форме контрольной работы по теоретическому и практическому материалу данного раздела.

Промежуточная аттестация (итоговый контроль) проводится в конце учебного года.

Место учебного предмета в учебном плане

Согласно учебному плану АНОО СПбГШ «РОСТ» Санкт-Петербурга в 2022-2023 учебном году на изучение физической культуры в 3 классе отводится 2 ч в неделю (68 часа за год).

Описание учебно-методического обеспечения образовательной деятельности

Обязательные учебные материалы для ученика

«Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2017.

Методические материалы для учителя

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008
3. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время», П.А. Киселев, С.Б. Киселев, Е.П. Киселева. - М.: «Планета», 2013

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций/В. И. Лях. — 9-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 64 с

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

<https://www.gto.ru/> ВФСК ГТО

https://edsoo.ru/work_programs_designer.htm ЕСОО

<https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html>

ИНФОУРОК

<https://doc4web.ru/fizkultura/podvodyaschie-uprazhneniya-i-podvizhnie-igri-dlya-ovladeniya-teh.html> doc4web

<https://rusathletics.info/journals> Всероссийская федерация легкой атлетики

<https://fk12.ru/osnovnye-pravila-pionerbola.html> fk12

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

Тематическое планирование

В данной рабочей программе предусматривается следующее распределение часов по темам:

№ п\п	Модуль (глава)	Приёмное количество часов	Используемые ЭОР
1	Гимнастика с основами акробатики	16	https://infourok.ru/posobie-po-akrobatike-akrobaticheskie-uprazhneniya-562554.html ИНФОУРОК
2	Лёгкая атлетика	32	https://rusathletics.info/journals Всероссийская федерация легкой атлетики
3	Спортивные и подвижные игры	20	https://doc4web.ru/fizkultura/podvodyaschie-uprazhneniya-i-podvizhnie-igri-dlya-ovladieniya-teh.html doc4web https://fk12.ru/osnovnye-pravila-pionerbola.html fk12
Итого		68	

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом; б выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать прироста в их показателях.

Календарь тематического планирования

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
Легкая атлетика (16 часов)						
1	Инструктаж по технике безопасности и когда идет лёгкая атлетика.	Правила ТБ на уроках лёгкой атлетики. Игра «Пятнашки».	Р. Учится применять установленные правила. П. учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		
2	Высокий и средний старт.	Разучить бег высокий и средний старт. Эстафеты с бегом на скорость.	Р. учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
3	Бег 30 м.	Оценить бег 30м. Игра «Пограничники и парашютисты».	Р. Учится организации рабочего места с применением установленных правил. П. учится использовать общие приемы решения задач. К. учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация – умение избегать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
4	Челночный бег.	Повторить технику челночного бега. Эстафеты с бегом на скорость.	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. учится использовать общие приемы решения задач К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Смыслообразование– адекватная мотивация учебной деятельности. Нравственно-этическая ориентация –умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций		
5	Челночный бег.	Оценить челночный бег 3*10м. Игра «Пустое место».	Р. учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. П. учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.		
6	Освоение навыков прыжков, развитие скоростно – силовых и координаци	Разучить прыжок с места, с поворотом на 90, 180, с продвижением вперед на одной и на двух ногах.	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. учится использовать общие приемы решения задач	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
	онных способностей.	Игра «Зайцы в огороде».	К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.			
7	Прыжок в длину с места.	Оценить прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры».	Р. учится организации рабочего места с применением установленных правил. П. учится использовать общие приемы решения задач. К. учится поддерживать друг друга.	Эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.		
8	Прыжок в длину с разбега.	Повторить технику выполнения прыжка в длину с разбега. Игра «Лиса и куры».	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.		
9	Прыжок в длину с разбега.	Оценить прыжок в длину с разбега. Игра «Скакуны и бегуны».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Эмпирия как понимание чувств других людей и сопереживание им.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
10	Метание малого мяча в цель.	Разучить метание малого мяча горизонтальную и вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона. П. ориентироваться в разнообразии способов решения задач. К. формулировать свои затруднения.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		
11	Метание малого мяча в цель.	Оценить технику метания мяча в горизонтальную цель.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбрать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		
12	Метание малого мяча в цель.	Оценить технику метания мяча в вертикальную цель. Игра «Метко в цель»	Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном. П. ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
			К. обращаться за помощью, вести устный диалог.			
13	Чередование ходьбы и бега.	Чередование ходьбы и бега.	Р. предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. анализ информации. К. задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.	Самооценка на основе критериев успешной учебной деятельности.		
14	Медленный бег 5 мин.	Бег в медленном темпе. Игра «Ловля обезьян».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решений. П. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		
15	Равномерный бег 6 мин.	Бег в равномерном темпе. Игра «Ловля обезьян».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решений. П. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать	Внутренняя позиция ученика на основе положительного отношения к школе.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
			<p>процесс и результат деятельности.</p> <p>К. Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.</p>			
16	Равномерный бег 7 мин.	Бег в равномерном темпе. Игра «Рыбаки и рыбки»	<p>Р. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>П. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.</p> <p>К. определять цели, функции участников, способы взаимодействия.</p>	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.		
Гимнастика с основами акробатики (16 часов)						
17	Инструктаж по технике безопасности и когда идет гимнастика.	Инструктаж по технике безопасности. Игра «Перебежки с построениями».	<p>Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.</p> <p>П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.</p> <p>К. оценивать собственное поведение и поведение окружающих.</p>	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
18	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.	Разучить перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Подвижная игра «Бездомный заяц».	Р. Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. Выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.		
19	Кувырок вперед, 2-3 кувырка вперед, кувырок назад.	Кувырок вперед, назад. Игра «Встань в свою пару».	Р. Преобразовывать познавательную задачу в практическую. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Строить понятные для партнера высказывания.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		
20	Кувырок вперед, стойка на лопатках.	Кувырок вперед, стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	Р. Преобразовывать познавательную задачу в практическую. П. Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. Строить понятные для партнера высказывания.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
21	Прыжки через скакалку.	Освоение техники прыжков через скакалку.	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения. П. Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности. К. Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.	Нравственно-Этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.		
22	Упражнения на пресс, гибкость. Вис стоя и лежа. Прыжки через скакалку.	Упражнения на пресс, гибкость. Вис стоя и лежа. Прыжки через скакалку. Игра «Вращение на время».	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.		
23	Висы в разном положении.	Вис на согнутых руках согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в вися.	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
		Поднимание ног в висе. Игра «Взять больше».				
24	Лазание по гимнастической стенке.	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Алле - оп».	Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия. П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера. К. оценивать собственное поведение и поведение окружающих.	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		
25	Лазание по канату.	Лазание по канату. Игра «Борьба за палку».	Р. Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация – этические потребности, ценности, чувства.		
26	Лазание по канату.	Лазание по канату. Игра «Борьба за палку».	Р. осуществлять пошаговый и итоговый результаты.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
			<p>П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p>К. предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.</p>			
27	Опорный прыжок на гимнастического козла.	Опорный прыжок на колени на гимнастического козла.	<p>Р. Формулировать и удерживать учебную задачу.</p> <p>П. использовать общие приемы решения задач.</p> <p>К. ставить вопросы и обращаться за помощью.</p>	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.		
28	Опорный прыжок на гимнастического козла.	Вскок в упор стоя на гимнастического козла.	<p>Р. Учится применять установленные правила.</p> <p>П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.</p> <p>К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.</p>	Самоопределение – осознание ответственности человека за общее благополучие.		
29	Прыжок через гимнастического козла.	Прыжок через гимнастического козла.	<p>Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p>	Нравственно-Этическая ориентация –этические потребности, ценности, чувства.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
			К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
30	Полоса препятствия.	Полоса препятствия.	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. учится определять общую цель и пути ее достижения.	Смыслообразование – адаптированная мотивация учебной деятельности.		
31	Работа по станциям.	Работа по станциям.	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. учится определять общую цель и пути ее достижения.	Самоопределение – готовность и способность обучающихся саморазвитию.		
Спортивные и подвижные игры (20 часов)						
32	Инструктаж по ТБ.	Инструктаж по ТБ. Ведение мяча	Р. Формулировать и удерживать учебную задачу.	Нравственно-этическая		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
	Ведение мяча на месте в разных позициях.	на месте. Игра «Бросай и поймай».	П. использовать общие приемы решения задач. К. ставить вопросы и обращаться за помощью.	ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
33	Ведение мяча на месте без зрительного контроля.	Ведение мяча на месте стоя, на коленях, лежа на животе.	Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. К. слушать собеседника, формулировать свои затруднения.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		
34	Ведение мяча на месте из разных позиций.	Ведение мяча на месте из разных позиций. Игра «Мяч - среднему».	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. учится определять общую цель и пути ее достижения.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
35	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в движении. Эстафеты с	Р. Проявлять качества силы, координации и выносливости при	Самоопределение – проявляют положительное		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
		мячами. Игра «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.	выполнении акробатических упражнений и комбинаций. П. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах. К. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	отношение к школе, к занятиям физической культурой.		
36	Ведение мяча в движении.	Ведение мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу».	Р. организация рабочего места с применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		
37	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.	Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мяча по кругу».	Р. организация рабочего места с применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
38	Ловля и передача мяча.	Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Игра в мини-баскетбол.	Р. организация рабочего места с применением установленных правил. П. использовать общие приемы решения задач. К. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
39	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч в обруч». Игра в мини-баскетбол.	П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Р. Принимать и сохранять учебную задачу К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		
40	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч в обруч».	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; К. формулировать собственное мнение;	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
41	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.		
42	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Ведение мяча с изменением направления. Броски мяча в кольцо.	Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		
43	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо.	Передача мяча одной рукой от плеча. Броски мяча в кольцо. Игра «Мяч в обруч».	П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; Р. принимать учебную задачу;	Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
44	Инструктаж по технике безопасности, когда идет пионербол. Ловля и передача мяча в парах.	Инструктаж по технике безопасности. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Пионербол».	Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок. П. учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач. К. учится определять общую цель и пути ее достижения.	Самоопределение – проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой.		
45	Ловля и передача мяча в парах различным и способами. Ловля мяча через сетку.	Ловля и передача мяча в парах различными способами. Ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Р. стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач. П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера. К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки. Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.		
46	Ловля и передача мяча в парах	Ловля и передача мяча в парах различными	Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
	различными способами.	способами. Игра «Пионербол».	<p>П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>			
47	Передача и ловля мяча через сетку.	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	<p>Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.</p> <p>П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.</p> <p>К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия</p>	<p>Самоопределение – самостоятельность и личная ответственность за свои поступки.</p> <p>Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности.</p>		
48	Передача и ловля мяча через сетку.	Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Пионербол».	<p>Р. стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.</p> <p>П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.</p> <p>К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.</p>	<p>Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.</p>		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
49	Подача мяча через сетку.	Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		
50	Подача мяча через сетку одной рукой.	Подача мяча через сетку одной рукой. Игра «Пионербол».	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		
51	Расстановка игроков, переходы во время игры.	Игра «Пионербол».	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Самоопределение – готовность и способность к саморазвитию.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
52	Игра «Пионербол».	Игра «Пионербол».	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
Легкая атлетика (16 часов)						
53	Техника безопасности на уроке физической культуры, когда идет легкая атлетика.	Техника безопасности на уроке физической культуры, когда идет легкая атлетика. Прыжки в высоту до 30 см.	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.		
54	Прыжки в высоту до 30 см.	Совершенствовать прыжок в высоту. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Р. Учится применять установленные правила. П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение. К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
55	Многоскоки.	Многоскоки. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».	Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков. К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.	Самоопределение – внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры.		
56	Прыжок в длину с места и разбега.	Прыжок в длину с места. Игра «Парашютисты».	Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения. П. ставить и формулировать проблемы. К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Нравственно- этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
57	Прыжок в длину с места.	Оценить прыжок с места. Игра «Кузнечики».	Р. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. П. осознанно строить сообщения в устной форме. К. формулировать свои затруднения.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
58	Прыжок в длины с разбега.	Оценить прыжок в длины с разбега. «Кузнечики».	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. учится использовать общие приемы решения задач К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		
59	Метание малого мяча на дальность.	Оценить технику метания мяча в вертикальную цель. Игра «Снайперы».	Р. учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила. П. учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. К. учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.		
60	Метание малого мяча на дальность.	Оценить технику метания мяча на дальность. Игра «Снайперы».	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. учится использовать общие приемы решения задач К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Нравственно-этическая ориентация – навыки сотрудничества в разных ситуациях.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
61	Высокий старт. Бег 30 м, 60 м.	Высокий старт. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Пятнашки маршем».	Р. учится организации рабочего места с применением установленных правил. П. учится использовать общие приемы решения задач. К. учится поддерживать друг друга.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.		
62	Высокий старт. Бег 30 м, 60 м.	Оценить бег 30 м. Игра «Смена сторон».	Р. учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности. П. учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К. учится формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.		
63	Челночный бег 3x10м.	Челночный бег 3x10м. Игра «Третий лишний».	Р. учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном. П. учится использовать общие приемы решения задач К. учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
64	Челночный бег 3x10м.	Оценить челночный бег 3*10м. Игра «От линии до линии».	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Самоопределение – установка на здоровый образ жизни.		
65	Равномерный бег 7 мин.	Бег в равномерном темпе. Подвижная игра «Бездомный заяц»	Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи. П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений. К. задавать вопросы, обращаться за помощью.	Смыслообразование – самооценка на основе критериев успешной деятельности.		
66	Равномерный бег 8 мин.	Бег в равномерном темпе. Игра «Пограничники и парашютисты».	Р. Преобразовывать практическую задачу в образовательную. П. осознанно строить сообщения в устной форме. К. формулировать свои затруднения.	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		
67	Равномерный бег 8 мин.	Бег в равномерном темпе.	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.	Нравственно-этическая		

№ п/п	Тема урока	Планируемые результаты обучения			Дата проведения	
		Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
		Подвижная игра «Гусь и утки».	П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		
68	Равномерный бег 8 мин.	Бег в равномерном темпе. Подвижная игра «Пятнашки».	Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик. П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач. К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.	Нравственно-этическая ориентация – этические чувства, прежде всего доброжелательность при решении проблем различного характера.		

ЛИСТ КОРРЕКЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

Дата и тема		Форма коррекции (объединение тем, укрупнение тем)	Причина коррекции (праздничный день, отмена занятий по приказу, отмена занятий в связи с эпидемией)
Урока, который требует коррекции <i>план/-</i>	Урока, который содержит коррекцию <i>план/факт</i>		

Ссылка на уроки: <https://join.skype.com/JGvfSMmm5dvj>