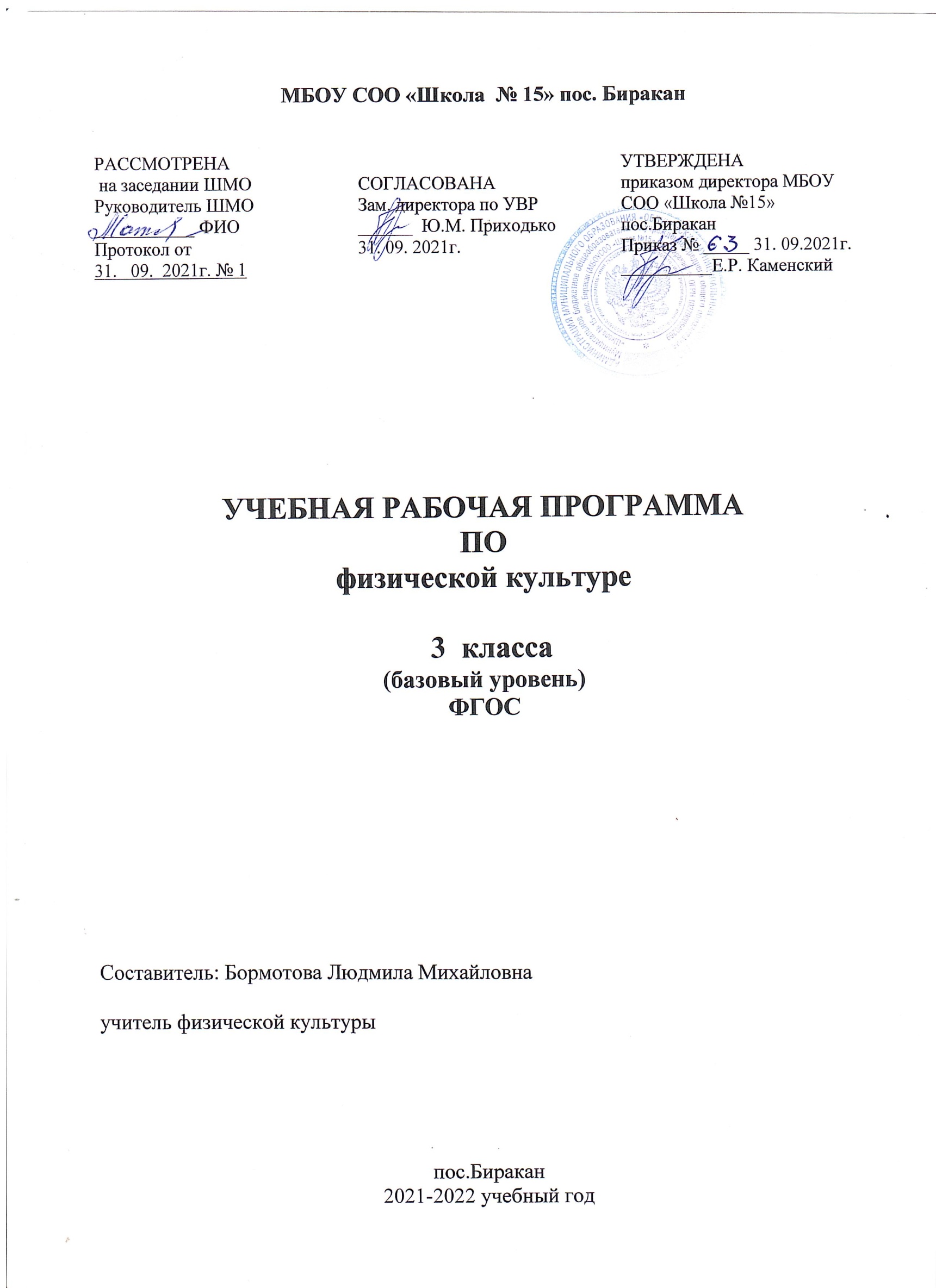
**Пояснительная записка**

**ФГОС 3 класс 68 часа**

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии ФГОС ООО (приказ Минобрнауки России от 17.12.2010г. № 1897); с учетом Примерной основной образовательной программы начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15); в соответствии с Примерной программой по учебным предметам.

Физкультура: в программе использованы материалы Комплексной программы по физической культуре для учащихся начальной школы 1-11 классов, под редакцией В.И. Лях, А.А. Зданевич. 2014г.

УМК обучающегося:

- Мой друг физкультура (учебник). 1-4 классы, под редакцией В.И. Лях – М. «Просвещение». 2010г.

- Ура, физкультура! (учебник). 2-4 классы под редакцией Е.Н. Литвинов, Г.И. Пгадаев – М. «Просвещение» 2010г

Учебный план МБОУ СОО «Школа № 15 пос. Биракан отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе начального общего образования, из расчета 2 часа в неделю (34 недели).

**Планируемые предметные результаты освоения программы физическоц культуре к концу 3 класса**

* Уметь составлять и выполнять комплексы ОРУ на развитие силы, быстроты, гибкости, координации;
* Выполнять комплексы ОРУ и подводящих упражнений для освоения технических действий подвижных игр, баскетбола и волейбола;
* Проводить закаливающие процедуры (солнце, воздух и вода), соблюдать гигиену;
* Составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* Вести наблюдение за показателями ЧСС во время выполнения физических упражнений.

**Содержание программы**

**Гимнастика с элементами акробатики.**

Строй, строевые действия в шеренге, колонне, выполнение строевых команд. Выполнять разминки в движении, на месте, с мячами, с обручами, с г/палкой, с г/скамейкой, на матах. Разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку. Выполнять упражнения на

внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимание, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на высокой и низкой перекладине. Группировки, перекаты, кувырки вперед, назад с места. Лазание и перелазание по г/стенке. Лазание по канату в три приема, выполнять стойку на лопатках, упражнения на г/бревне, лазать по наклонной г/скамейке,выполнять вращение обруча.

**Легкая атлетика.** Техника высокого старта, техника метания мяча на дальность с места, пробегать дистанцию 30м на время, выполнять челночный бег 3 по 10м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, метать мячь на точность, проходить полосу препятствий.

**Подвижные игры и спортивные игры.**

Баскетбол**.** Стойка баскетболиста, перемещение в стойке,ведение мяча на месте, в движении правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, броски мяча в кольцо различными способами. Играть по упрощенным правилам.

Футбол.Ведение мяча ногами по прямой. Удар по мячу в цель (ворота). Передачи мяча ногой в парах.

Подвижные игры. Играть в подвижные игры. «Ловишка», «Салки», «Салки дай руку», «Антивышибалы» , «Белые медведи», «Волк во рву» «Два Мороза». Знать правила игр. Соблюдать технику безопасности.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Программный материал** | **Количество часов** |
| 1. | Основы знаний о физическо культуре | В процессе уроков |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики | 14 |
| 3. | Легкоатлетические упражнения | 22 |
| 4. | Баскетбол | 18 |
| 5. | Волейбол | 5 |
| 6. | Футбол | 5 |
| 7. | Самбо | 4 |
| 8. | Итого | 68 |

**Учебные нормативы 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Мальчики Девочки** | | | | | | | |
| **№ Упражнения** | |  | | |  | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Прыжок в длину с места (см.) | 150 | 140 | 120 | 145 | 130 | 110 |
| 2 | Метание н/мяча (см.) | 360 | 270 | 220 | 345 | 265 | 215 |
| 3 | Челночный бег 3 по 10м. (сек.) | 8.8 | 9.3 | 9.9 | 9.3 | 9.8 | 10.4 |
| 4 | Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 60 | 50 | 40 | 90 | 40 | 25 |
| 5 | Поднимание туловища за 1 мин. | 36 | 30 | 24 | 25 | 20 | 15 |
| 6 | Наклон вперед из и. п. сидя (см.), гибкость | +9 | +5 | +3 | +12 | +9 | +6 |
| 7 | Бег 30м. (сек.) | 5.1 | 6.2 | 6.8 | 5.3 | 6.5 | 7.0 |
| 8 | Метание малого мяча 150г. (м.) | 27 | 22 | 17 | 19 | 15 | 10 |
| 9 | Подтягивание в висе (м), лежа (д). | 5 | 3 | 1 | 12 | 6 | 5 |
| 10 | Многоскоки (8 прыжков), (м.) | 12.5 | 9 | 6 | 12.1 | 8.8 | 5 |
| 11 | Метание в цель с 6м. | 4 | 3 | 1 | 4 | 3 | 1 |
| 12 | Кросс 1000м. | Без учета времени | | | | | |

**Учебно- методическое обеспечение**

***Для учителя:***

Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов-М. Прсвещение. В.И.Лях, А.А Зданевич. Физическая культура 1-4. М. Просвещение 2013г.

Настольная книга учителя физической культуры авт.-сост. Г.И. Погадаев 1998г.

Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. Пособие. Б.И.Мишин-М. ООО «Издательство АСТ», ООО «Изд-во Астрель» , 2003г.

В.И. Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 1-4. М. «Просвещение», 2009г

***Оборудование:***

1. Стенка гимнастическая (8 пролетов).
2. Мячи: баскетбольные, волейбольные, малые для метания, н/мячи.
3. Палки гимнастические, гантели.
4. Скакалки, обручи, кегли, гранаты для метания.
5. Стойки, планки для прыжков в высоту.
6. Гимнастические маты, конь, козел, гимнастическое бревно, канат.
7. Секундомер, рулетка, сетка волейбольная большая, аптечка.

**Физическая культура. Промежуточная аттестация. Практическая часть.**

**3 класс. Мальчики.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **3 класс** | 6  5  4  3  2 | 8.6 с  9.0 с  9.4 с  9.8 с  10.2 с | 180 см  165 см  150 см  140 см  120 см | 19 раз  17 раз  14 раз  12 раз  9 раз |

**3 класс. Девочки.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Класс** | **Балл** | **Бег 3 по 10 м (сек.)** | **Прыжок в длину с места (см)** | **Поднимание туловища за 30 сек. (раз)** |
| **3 класс** |  | 8.8 с  9.1 с  9.6 с  10.0 с  10.6 с | 170 см  160 см  145 см  135 см  115 см | 14 раз  12 раз  10 раз  8 раз  6 раз |

Результат в сумме: 18-14 баллов – оценка «5»

13 – 9 баллов – оценка «4»

8 - 4 баллов – оценка «3»

3 и меньше – оценка

3 класс 1 четверть 18 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  урока | Задачи и цели | Учебные  универсальные  действия | Предметные  знания | Дата | Факт |
| Легкая атлетика 10 часов | | | | | | |
| 1 | Правила техни- ки безопасности на уроках физи- ческой культу- ры. Содержание комплекса утрен- ней зарядки. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Как вести себя на уроках? **Цели:**напомнить правила поведения на уроках; учить слушать и выпол- нять команды | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:*** планировать свои действия в соответст- вии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют учебно-познавательный инте- рес к новому учебному материалу | Научаться: выполнять действия по образцу, соблюдать правила т/б на уроках ф/к, выполнять комплекс УГГ |  |  |
| 2 | Развитие координации движений и ориентации в пространстве в строевых упражнениях. Развитие скоро- сти в беге с вы- сокого старта на 30 м. Игра «Салки с домом» | Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колон- ну, положение вы- сокого старта, бег на 30 м | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели.  ***Регулятивные:***  Вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят **к** об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; осуществляют самоана- лиз и самоконтроль результата | **Научатся:**  - выполнять ор- ганизующие строевые коман- ды и приемы;  -разминаться, применяя специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Контроль за развитием двигательных качеств: чел- ночный бег 3 х 10 м. Разучивание игры «Ловишка с лентой» | Что такое челноч- ный бег? Коррек- тировка техники бега. Каковы орга- низационные приемы прыжков? **Цели:** учить пра- вильной технике бега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон- троль; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  — выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - технически правильно дер- жать корпус  и руки при беге в сочетании с дыханием |  |  |
| 4 | Обучение мета- нию на даль- ность с трех шагов разбега. Разучивание игры «Мета- тели» | Правила выполнения метания малого мяча на дальность с трех шагов разбега.  **Цели:** учить правильной технике метания. | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные****:* понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния (метание  с трех шагов);  - выполнять правильное дви- жение рукой для замаха  в метании |  |  |
| 5 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание малого мяча на даль- ность. Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» | Правила метания малого мяча. **Цели:** совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. | ***Познавательные:***используют общие приемы решения  поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения  действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции  своего действия.  ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в метании и броске мяча;  - соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  |
| 6 | Обучение спе- циальным бего- вым упражне- ниям. Развитие силы, скорости в беге на дис- танцию 30 м. Разучивание игры «Третий лишний» | Развитие скорост- но-силовых и ко- ординационных способностей. **Цели:** развивать внимание, ско- рость, координа- цию при выполне- нии беговых упражнений со сменой темпа | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния в беге  на различные дистанции;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 7 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие координацион- ных качеств по- средством игр. Подвижная игра «Третий лиш- ний» | Как правильно стартовать и фи- нишировать в бе- ге?  **Цели:** развивать координационные способности, силу, скорость при вы- полнении беговых упражнений | ***Познавательные:***самостоятельно формулируют и ре- шают учебную задачу.  ***Регулятивные:***формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. ***Коммуникативные:***договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий легкоатле- тическими упражнениями |  |  |
| 8 | Обучение раз- бегу в прыжках в длину. Разви- тие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. | Прыжок в длину с разбега. **Цели:** развивать скоростно-силовые качества ног в прыжках с разбега. | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии  ***Личностные:*** проявляют дисциплини-  вованность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять разбег в прыжках в длину. |  |  |
| 9 | Совершенство- вание прыжка в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Игра со скакал- кой «Пробеги с прыжком» | Как правильно от- талкиваться при выполнении прыж- ка в длину с раз- бега?  **Цели:** учить от- талкиванию без заступа при вы- полнении прыжка в длину с разбега | ***Познавательные:***ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают оценку учителя. *Коммуникативные:* формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - отталкиваться без заступа при выполнении прыжка в длину с разбега;  - выполнять безопасное при- земление |  |  |
| 10 | Контроль за раз- витием двига- тельных ка- честв: прыжок в длину с пря- мого разбега способом «со- гнув ноги». Развитие лов- кости в игре со скакалкой «Пробеги с прыжком» | Скоростные и си- ловые качества. **Цели:** развивать скоростно-силовые качества в прыж- ках в длину с раз- бега и со скакалкой | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми. | **Научатся:**  - грамотно использовать технику прыжка в длину с разбега;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| Подвижные и спортивные игры 8 часов | | | | | | |
| 11 | Правила выпол- нения упражне- ний с мячом.  ОРУ с мячом.  Совершенство-  вание техники прыжков и бега в игре «Вышибалы». | Постановка рук и ног при выполнении броска и ловли мяча разными способами. **Цели:** совершен-  ствовать координацион-  ные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом. | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время физкультурных занятий;  -выполнять упражнения с б/б мячами. |  |  |
| 12 | Закрепление техники бросков и ловли мяча в паре. Разучивание игры «Мяч соседу» | Как выполнять броски и ловлю мяча с партнером разными способами.  **Цели:** развивать координационные способности, глазомер и точность при выполнении упражнений с мячом в паре | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - правильно выполнять броски и ловлю мяча разными способами;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| 13 | Соверш. броска и ловли мяча. Развитие двига- тельных качеств выносливости и быстроты ведения мяча в движении. Подвижная игра «Мяч из круга» | Как правильно вы- полнять ведение мяч?  **Цели:** закреплять навык ведения мяч на месте и в движении вперед | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять  упражнения  для развития  ловкости  и координации  -выполнять ведение мяча разными способами добиваться конечного результата |  |  |
| 14 | Совершенство- вание бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения. Подвижная игра «Бросок мяча в колонне» | Какие бывают способы выполне- ния бросков мяча в корзину?  **Цели:** закреплять навык выполнения бросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы. ***Регулятивные:***используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы. ***Регулятивные:***используют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми |  |  |
| 15 | Контроль за развитием двигательных качеств: упражнения из  д/задания за  1 четверть | Правила выполне- ния упражнений на развитие физических качеств  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния самостоятельно в домашних условиях | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время вы- полнения упражнений самостоятельно |  |  |
| 16 | Обучение упраж- нениям с баскет-  больным мячом в парах. П/игра «Гонка мячей в колоннах» | Как выполнять бросок мяча в корзину после ведения и остановки в два шага? **Цели:** учить технике выполне- ния бросков мяча в кольцо после веде- ния и приема мяча от партнера | ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми  ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач. | Научатся выполнять правильно бросок в кольцо разными способами;  - организовы- вать и проводить подвижные игры |  |  |
| 17 | Обучение ведению мяча приставными шагами левым боком. Подвижная игра «Перестрелка» | Развитие координа- ционных способностей. **Цели:** учить передвигаться приставными шагами левым боком с одновре- менным ведением мяча | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча приставными шагами с остановкой прыжком |  |  |
| 18 | Совершенство- вание бросков набивного мяча на дальность разными способами. Подвижная игра «Перестрелка» | Каким способом выполнять бросок набивного мяча на дальность?  **Цели:** закрепить навык выполнения бросков набивного мяча разными способами. | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;  ***Коммуникативные:***ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**  - технически правильно выполнять броски набивного мяча. |  |  |

3 класс 2 четверть 14 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  урока | Задачи и цели | Учебные  универсальные  действия | Предметные  знания | Дата | Факт. |
| Гимнастика с элементами акробатики – 14 часов | | | | | | |
| 19 | Правила безопасного поведения в зале с инвентарем и на гимнастичес- ких снарядах. Развитие координацион- ных способностей посредством ОРУ. Подвижная игра «Догонялки на марше» | Правила безопас- ности в спортивном зале. **Цели:** развивать координационные способности в ОРУ с гимнастическими палками | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - выполнять упражнения с гимнастически- ми палками на месте и в движении;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками;  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры |  |  |
| 20 | Развитие внимания и координацион- ных способно- стей в перестро- ениях в движе- нии. КДК – подъ- ем туловища за  30 сек. Подвижная игра «Волна» | Развивать ориентировку в пространстве в перестроениях в движении.  **Цели:** закрепить навык выполнения подъема туловища на время | ***Познавательные:***ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - правильно выполнять перестроения для развития координации движений в разных ситуациях;  - соблюдать правила взаимо- действия с игроками |  |  |
| 21 | Развитие гибкости, лов- кости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Подвижная игра «Увертывайся от мяча» | Как технически правильно выполнять перекаты?  **Цели:** закрепить навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка, перекаты в группировке, упоры | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - технически правильно выполнять перекаты в группировке;  - организовы- вать и проводить подвижные игры |  |  |
| 22 | Совершенство- вание выполне- ния кувырка вперед. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в упражнениях круговой тренировки. | Как правильно выполнять кувырок вперед? **Цели:** развивать координационные способности, учить контролировать физическое состояние при выполнении упражнений групповой тренировки. | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации. |  |  |
| 23 | Совершенство- вание выполне- ния упражнения «стойка на лопатках». Подвижная игра «Посадка картофеля» | Правила безопас- ного поведения на уроках гимнастики. **Цели:** учить выполнять упражнения со страховкой | ***Познавательные:***ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему реше- нию в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - технически правильно выполнять «стойку на лопатках»;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физкульту- рой |  |  |
| 24 | Соверш. выполне- ния упражнения «мост». Обуче- ние упражне- ниям акробати- ки в различных сочетаниях. Раз- витие ориенти- ровки в прост- ранстве в пост- роениях и перестроениях | Какова этапность выполнения упражнения «мост»?  **Цели:** закрепить навык выполнения упражнений поточ- ным методом; учить парвильно размыкаться в шеренге на вытянутые руки по кругу | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника | **Научатся:**  - выполнять организующие строевые команды и приемы;  - выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учеников |  |  |
| 25 | Совершенство- вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Веселые эстафеты: «Про- кати быстрее мяч» | Развитие равновесия. **Цели:** закреплять навык выполнения упражнений в рав новесиях и упорах, учить выполнять упражнения под- вижных игр разной направленности. | ***Познавательные:***ориентируются в разнообразии спосо- бов решения задач.  ***Регулятивные:***адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других лю- дей.  ***Коммуникативные:***формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.  ***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его. | **Научатся:**  - выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре (низкое бревно,г/ска- мейка) |  |  |
| 26 | Обучение положению ног углом в висе на перекладине и гимнастической стенке. Подвижная игра «Что измени- лось?» | Как ова этапность при выполнении виса на перекла- дине и г/стенке?  **Цели:** учить пра- вильному выполнению упраж- нений на укрепление брюшного пресса | ***Познавательные****:* используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - правильно выполнять поднимание ног углом в висе на перекладине;  - добиваться достижения конечного результата |  |  |
| 27 | Ознакомление с видами физичес- ких упражнений (подводящие, общеразвива- ющие, соревно- вательные). Со- вершенствование кувырков вперед | Как составить комп- лекс упражнений для физкультминуток? **Цели:** учить понимать принципы построения физ- кульминуток; развивать координ- нацию в кувырках вперед | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ставят вопросы, обращаются за по- мощью; договариваются о распределении функций и ро- лей в совместной деятельности.  ***Личностные;***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - самостоятель- но составлять комплекс упражнений физкультминут- ки;  - технике дви- жжений рук и ног в кувырках |  |  |
| 28 | Развитие гибко- сти в упражне- ниях на снарядах. Развитие внима- ния, ловкости и координации в подвижных играх. | Как развивать гибкость?  **Цели:** учить выпол- нять упражнения на растяжку мышц. | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями.  ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Коммуникативные:*** ставят вопросы, обращаются за помощью, договариваются.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**  самостоятельно подбирать упражнения для развития гибкости. |  |  |
| 29 | Обучение упражнениям в равновесии на низком г/бревне. Совершествова- ние кувырков вперед иназад. Подвижная игра «Ноги на весу» | Как развивать чувство равновесия на узкой платформе? **Цели:** учить упражнениям на  г/бревне; развивать внимание, ловкость, координацию | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оцен- ку учителей, товарищей, родителей и других людей. ***Коммуникативные:***допускают возможность существо- вания у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловкости и координации |  |  |
| 30 | КДК – проверить упражнения из домашнего задания за  2 четверть | Как ие упражнения развивают двигательные качества?  **Цели:** закрепить навык самостоятель- ного выполнения упражнений | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упраж- нениями, подвижными и спортивными играми. ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстника- ми и взрослыми | **Научатся:**  - самостоятель- но работать над физическим развитием |  |  |
| 31 | Прохождение полосы препят- ствий. Закрепле- ние техники лазания по канату в три приема. Игра «Пустое место» | Правила безопас- ности выполнения лазания по канату.  **Цели:** развивать внимание, силу, ловкость при выполнении лазания по канату | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации |  |  |
| 32 | ОРУ со скакалкой Прыжки через скакалку. Перекаты в группировке. Полоса препятствий. Игра по выбору | Как выполнять прыжки через скакалку?  **Цели:** учить выполнять упражнения для развития ловкости, координации, силы | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - творчески подходить к выполнению упражнений;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |

3 класс 3 четверть 20 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Подвижные и спортивные игры | | | | | | |
| 33 | ***Баскетбол***  ***10 часов*** Правила безо- пасности на уро- ках подвижных и спортивных игр. ОРУ в движении с мячом. Игры «Салки», «Выжигало».  Д/задание на  3 четверть | Правила безопас- ного поведения на уроках с мячом **Цели:** учить навыкам владения мячом, развивать «чувство мяча» | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:***договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - технически правильно вы- полнять упражнения с б/б мячом;  - соблюдать правила поведения и технику безопасности при работе с мячом |  |  |
| 34 | ОРУ с б/б мячом в движении. Эстафеты с б/б мячами. Игра «Перестрелка» | Спортивная форма одежды для заня- тий баскетболом.  **Цели:** закреплять навык техники владения мячом, развивать ловкость и координацию | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:  - самостоятель- но подбирать форму одежды в соответствии с температурным режимом в зале;  - соблюдать правила взаимо- действия с игроками |  |  |
| 35 | ОРУ на месте. Обучение технике передачи б/б мяча двумя руками снизу в паре. Игра «Белые медведи» | Как выполнять передачу двумя руками снизу? **Цели:** развивать координационные способности при работе с мячом (дер- жание мяча, передача, ловля) | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - выполнять передачу двумя руками снизу в паре;  - соблюдать правила взаимо- действия с партнером |  |  |
| 36 | Обучение перестроению в две шеренги. Обучение технике ведения б/б мяча на месте одной рукой. Игра «Салки» - различные варианты | Как правильно перестраиваться в две шеренги?  **Цели:** развивать ловкость и координацию движений при ведении мяча одной рукой на месте | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - выполнять ведение мяча одной рукой;  - соблюдать технику безопасности и правила поведения в зале |  |  |
| 37 | Проверить технику ведения мяча на месте одной рукой. Обучение техники ведения мяча в движении. Эстафета «Гонка мячей» | Проверить технику ведения мяча на месте одной рукой. Обучение техники ведения мяча в движении. Эстафета «Гонка мячей» | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Закрепление техники ведения мяча в движении во встречных колоннах. Игра «Передал, садись» |  |  |
| 38 | ОРУ на месте. Закрепление техники ведения мяча на месте правой и левой рукой. Игра «День и ночь» | Как составить комплекс ОРУ без предмета? **Цели:** корректи- ровка техники ведения мяча одной рукой на месте | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные****:* выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о расстановке партнеров. | **Научатся:**  - корректиро- вать технику ведения мча одной рукой;  - соблюдать правила взаимо- действия с партнерами. |  |  |
| 39 | Совершенство- вание техники ведения мяча одной рукой в движении. Учить ловле и передаче мяча двумя руками от груди | В каких случаях применяется ведение правой или левой рукой?  **Цели:** развивать координационные способности, ориен- тировку в простран- стве | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 40 | Проверить технику ведения мяча одной рукой в движении. Продолжить обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте. Эстафета с б/б мячом | Как распределять силы при ведении мяча бегом? **Цели:** учить вы- полнять ловлю и передачу мяча в парах; развивать ловкость, коорди- нацию, быстроту мышления, «чувство мяча» | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять ведение одной рукой в движении; точно передовать и ловить мяч |  |  |
| 41 | Совершенство- вание техники ловли и передачи мяча двумя руками от груди в тройках со сменой мест. Игра «Перест- релка» | Как самостоятель- но выполнять упражнения с мячом? **Цели:** развивать внимание, лов- кость, координа- цию при выполне- нии игровых упражнений с мячом | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| 42 | Закрепление техники ловли и передачи мяча от груди стоя на месте в парах, в тройках. Подвижная игра по выбору учащихся | Какие бывают способы передачи мяча? **Цели:** закреплять навык передачи и ловли мяча от груди; развивать чувство товарищества и взаимопомощи | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - технически правильно выполнять ловлю и передачу мяча; взаимодейство- вать с партне- рами |  |  |
| 43 | ***Волейбол***  ***5 часа*** Правила безо- пасности на уро- ках с мячами в спортивном зале.  Совершенство- вание передачи мяча в парах. Подвижная игра «Охотники и утки» | Как избежать трав- мы на уроке физ- культуры? **Цели:** закреплять навык выполнения бросков и ловли волейбольного мя- ча разными спосо- бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять упражнение по образцу учителя и по- казу лучших учеников; - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий упражне- ниями с мячом |  |  |
| 44 | Обучение бро- скам мяча через сетку из зоны подачи. Разучивание игры «Выстрел в небо» | Правила игры в пионербол. **Цели:**учить бро- скам мяча через сетку | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют цели и способы их осуществления. ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:*** договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять броски мяча через сет- ку из зоны по- дачи |  |  |
| 45 | Обучение пода- че мяча двумя руками из-за головы из зоны подачи. Игра в пионер- бол | Что означает ко- манда «переход»? **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять подачу мяча через сет- ку двумя рука- ми из-за голо- вы;  - перемещаться по площадке по команде «переход» |  |  |
| 46 | Совершенство- вание бросков и ловли мяча через сетку. Развитие вни- мания и ловко- сти в передаче и подаче мяча в игре в пио- нербол | Сколько шагов можно сделать с мячом в руках в игре в пионер- бол?  **Цели:** развивать внимание, ловкость при выполнении игровых упражне- ний с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать и прово- дить подвиж- ные игры;  — выполнять упражнение  по образцу учи- теля и показу лучших учени- ков |  |  |
| 47 | Совершенство- вание ловли вы- соко летящего мяча. Обучение умению взаи- модействовать в команде во время игры в пионербол | Сколько передач выполняется в сво- ей зоне?  **Цели:** учить рас- пределять роли игроков в команд- ной игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:*** используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 48 | **Футбол 5 часов** Правила безо- пасного поведе- ния на уроках с элементами футбола. Со- вершенствова- ние ведения мяча внутренней и внешней стороной стопы. | Для чего устанав- ливаются правила игры?  **Цели:** закреплять навык ведения мяча внутренней и внешней частью подъема ноги | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять ведение мяча ногами;  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения |  |  |
| 49 | Обучение пере- даче и приему мяча ногой в паре на месте и в движении. Разучивание игры «Жонгли- руем ногой» | Как выполнять жонглирование мячом?  **Цели:** развивать координационные способности, гла- зомер и точность при выполнении упражнений с мя- чом | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - технически правильно вы- полнять жонг- лирование но- гой;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| 50 | КДК – проверить упражнения из домашнего задания за  3 четверть.  Игра в мини-футбол | Правила безопас- ного выполнения физических упражнений. **Цели:** учить физическим упраж- нениям на  развитие внима- ние, ловкости, ко- ординации, силы | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития ловкости и ко- ординации, силы и выносливости |  |  |
| 51 | Совершенство- вание остановки катящегося мя- ча внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футболь- ный бильярд» | За что назначается штрафной удар (пенальти)в игре в футбол? **Цели:** совершен- ствовать навык взаимодействия с партнером в упражнениях с мячом | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и доби- ваться дости- жения конечно- го результата |  |  |
| 52 | Контроль за развитием двигательных качеств: бросок малого мяча в горизонталь- ную цель. Игра в мини- футбол | Броски мяча в го- ризонтальную цель.  **Цели:** совершен- ствовать коорди- национные спо- собности, глазомер и точность при вы- полнении упраж- нений с мячом | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь. | Научатся:  - технически правильно вы- полнять броски малого мяча в горизонталь- ную цель |  |  |

3 класс 4 четверть 16 часов

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 53 | **Самбо 4 часа**  Т/безопасности. Специально-  подготовительн. упражнения  «Самбо». Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом. | Правила безопас- ного поведения.  **Цели:** учить вы- полнять упражне- ния для развития равновесия, коор- динации и доби- ваться правильно- го выполнения | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  основам спортивного мастерства в избранном виде спорта.  Знать историю и развитие борьбы Самбо, ее роль и развитие для подготовки солдат русской армии. |  |  |
| 54 | Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки.  Повторить приемы прошлого урока. | Правила безопас- ного выполнения стойки. **Цели:** развивать внимание, силу, ловкость. | ***Познавательные:*** самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:*** вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями. Самбо-  культурное наследие. .России. |  |  |
| 55 | Варианты ухода  от удержания.  Передняя подножка. | Какие упражнения выполняем для изучения техники передвижения | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - развивать двигательные способности |  |  |
| 56 | Передвижения. Задняя подножка.  Переворачивание  Партнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:***договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей. | Научатся:  развивать волю, выносливость, смелость. |  |  |
| 57 | **Легкая атлетика**  **12часов**  Объяснение правил безопас- ности на спор- тивной пло- щадке. Развитие вы- носливости в ходьбе, беге, прыжках, играх. Подвижная игра «Салки-дого- нялки» | Правила безопас- ного поведения на спортивной пло- щадке.  **Цели:** закреплять навыки выполне- ния упражнений на развитие вы- носливости раз- личными спосо- бами | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - соблюдать правила пове- дения и преду- преждения травматизма во время заня- тий физически- ми упражне- ниями |  |  |
| 58 | Учить техники высокого старта. Развитие скоро- стных качеств в беге с ускоре- нием | При каких видах бега применяются низкий и высокий старты?  **Цели:** совершен- ствовать технику низкого и высоко- го старта; разви- вать скоростные качества в беге с ускорением | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и об- щие интересы | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния;  - распределять свои силы  во время бега с ускорением |  |  |
| 59 | Совершенство- вание техники прыжка в длину с разбега. Разу- чивание игро- вых действий эстафеты «Кто дальше прыг- нет?» | Как выполняется прыжок в длину с разбега? **Цели:** закрепить навык прыжка в длину с разбега | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**  - выполнять прыжок в длину с разбега, со- блюдая правила безопасного приземления |  |  |
| 60 | Контроль за раз- витием двига- тельных качеств: челночный бег 3 х 10м. Совершенство- вание прыжков через низкие барьеры | Как развивать пры- гучесть и коорди- нацию в беге с низ- кими барьерами? **Цели:** совершен- ствовать технику челночного бега, развивать скорост- но-силовые каче- ства в прыжках через барьеры | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - выполнять упражнения для развития пры- гучести, быст- роты, ловкости;  - выполнять прыжки, со- блюдая правила безопасного приземления |  |  |
| 61 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: бег на 30 м. Объяснение правил безопас- ного поведения на спортивной площадке | Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** закрепить навык бега в рав- номерном темпе и с ускорением | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оце- нивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:***используют речь для регуляции своего действия.  ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - выполнять бег на 30 метров, используя тех- нику стартово- го ускорения и финиширо- вания |  |  |
| 62 | Медленный бег до 1000 м. Ме- тание теннисно- го мяча в цель и на дальность, развитие вы- носливости | Медленный бег до 1000 м. Ме- тание теннисно- го мяча в цель и на дальность, развитие вы- носливости | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - выполнять легкоатлетиче- ские упражне- ния - медленный бег до 1000 м;  - выполнять метание тен- нисного мяча с правильной постановкой рук и ног |  |  |
| 63 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: метание мяча на дальность. Подвижная игра «За мячом про- тивника» | Каковы правила выполнения мета- ния?  **Цели:** учить вы- полнять игровые действия и упраж- нения подвижных игр разной функ- циональной направленности | ***Познавательные:***используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; прини- мают инструкцию педагога и четко следуют ей; осущест- вляют итоговый и пошаговый контроль. ***Коммуникативные:***договариваются и приходят к об- щему решению в совместной деятельности, ориентиру- ются на позицию партнера в общении и взаимодействии. ***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - организовы- вать подвижные игры;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| 64 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 1000 м. Игра в пионер- бол | Как работать над распределением сил на дистанции? **Цели:** учить бегу в равномерном темпе на длитель- ное расстояние | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули- руют познавательные цели.  ***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.  ***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. ***Личностные:***проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | **Научатся:**  - равномерно распределять свои силы для завершения длительного бега;    оценивать ве- личину нагруз- ки по частоте пульса |  |  |
| 65 | Контроль за раз- витием двигате- льных качеств: прыжок в длину с прямого раз- бега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Вызов номе- ров» | Как вести контроль за развитием дви- гательных качеств? Цели: закреплять навык выполнения прыжка с прямого разбега | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. ***Регулятивные:***выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; ис- пользуют установленные правила в контроле способа решения.  ***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне- ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас- пределении функций и ролей в совместной деятельности. ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо- любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**  - технически правильно выполнять пры- жок с разбега;  - соблюдать правила взаи- модействия  с игроками |  |  |
| 66 | Контроль за развитием двигательных качеств: бег 60 м. Работа на уличных тренажерах. | Как распределять силы во время бега по дистанции?  **Цель:** учить бегу по дистанции с ускорением | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей и других людей.  ***Коммуникативные:*** допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ, самоконтроль результата | **Научаться:**  -равномерно распределять силы во время бега с ускорением;  - оценивать величину нагрузки по частоте пульса |  |  |
| 67 | Шестиминутный бег по дистанции. Работа на уличных тренажерах. | Как развивать выносливость при длительном беге?  **Цель:** учить бегу по дистанции в равномерном темпе; развитие выносливости | ***Понавательные:*** ориентируются в разнообразии способов решения задач.  ***Регулятивные:*** оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.  ***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.  ***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | **Научаться: -** равномерно распределять свои силы для завершения шестиминутного бега;  **-** оценивать величину нагрузки по частоте пульса |  |  |
| 68 | Организация и проведение эстафет типа «Веселые старты». Работа на тренажерах | Как использовать полученные навыки в процессе обучения?  **Цель:** закреплять умения и навыки правильного выполнения основных видов движений | ***Познавательные:*** используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.  ***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  ***Личностные:*** ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата. | **Научаться:**  **-** подбирарать эстафеты и формулировать их правила;  **-** организовы- вать и проводить Веселые старты;  **-** соблюдать правила взаимо-  действия с игроками |  |  |
| Итого: 68 часов | | | | | | |