**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** | 65432 | 8.6 с9.0 с9.4 с9.8 с10.2 с | 180 см165 см150 см140 см120 см | 19 раз17 раз14 раз12 раз9 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 с9.1 с9.6 с10.0 с10.6 с | 170 см160 см145 см135 см115 см | 14 раз12 раз10 раз8 раз6 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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Темаурока | Задачи и цели | Учебныеуниверсальныедействия | Предметныезнания | Дата | Факт |
| Легкая атлетика 10 часов |
| 1 | Правила техни-ки безопасностина уроках физи-ческой культу-ры. Содержаниекомплекса утрен-ней зарядки.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Как вести себяна уроках?**Цели:**напомнитьправила поведенияна уроках; учитьслушать и выпол-нять команды | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую 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 регуляциисвоего 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 стартана 30 м.Игра «Салкис домом» | Где и как выполняется построение в начале урока? Цели: закрепить навык построения в шеренгу, колон-ну, положение вы-сокого старта, бегна 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 причинуспеха в учебной деятельности; осуществляют самоана-лиз и самоконтроль результата | **Научатся:**- выполнять ор-ганизующиестроевые коман-ды и приемы;-разминаться, применяя специальные беговые упражнения. |  |  |
| 3 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: чел-ночный бег3 х 10 м.Разучиваниеигры «Ловишкас лентой» | Что такое челноч-ный бег? Коррек-тировка техникибега. Каковы орга-низационныеприемы прыжков?**Цели:** учить пра-вильной техникебега | ***Познавательные:*** ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.***Регулятивные:***принимают инструкцию педагога и четкоследуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый кон-троль; адекватно воспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.***Личностные:*** проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**— выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- техническиправильно дер-жать корпуси руки при бегев сочетаниис дыханием |  |  |
| 4 | Обучение мета-нию на даль-ность с трехшагов разбега.Разучиваниеигры «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 учетахарактера 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 человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния (метаниес трех шагов);- выполнятьправильное дви-жение рукойдля замахав метании |  |  |
| 5 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:метание малогомяча на даль-ность.Разучивание упражнений эстафеты «За мячом противника» | Правила метаниямалого мяча.**Цели:** совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при выполнении упражнений с мячом. | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***понимают значение знаний для человека и принимают его; раскрывают внутреннюю позицию школьника. | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в метаниии броске мяча;- соблюдать правила взаимодействия с игроками |  |  |
| 6 | Обучение спе-циальным бего-вым упражне-ниям. Развитиесилы, скоростив беге на дис-танцию 30 м.Разучиваниеигры «Третийлишний» | Развитие скорост-но-силовых и ко-ординационныхспособностей.**Цели:** развиватьвнимание, ско-рость, координа-цию при выполне-нии беговыхупражненийсо сменой темпа | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния в бегена различныедистанции;- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры |  |  |
| 7 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:бег на 30 мс высокогостарта. Развитиекоординацион-ных качеств по-средством игр.Подвижная игра«Третий лиш-ний» | Как правильностартовать и фи-нишировать в бе-ге?**Цели:** развиватькоординационныеспособности, силу,скорость при вы-полнении беговыхупражнений | ***Познавательные:***самостоятельно формулируют и ре-шают учебную задачу.***Регулятивные:***формулируют учебные задачи вместес учителем; вносят изменения в план действия.***Коммуникативные:***договариваются и приходят к об-щему решению в совместной деятельности.***Личностные:***понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника; ориентируются на понимание причинуспеха в учебной деятельности | **Научатся:**- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий легкоатле-тическимиупражнениями |  |  |
| 8 | Обучение раз-бегу в прыжкахв длину. Разви-тие скоростно-силовых качеств мышц ног (прыгучесть) в прыжке в длину с прямого разбега. | Прыжок в длинус разбега.**Цели:** развиватьскоростно-силовые качества ног в прыжках с разбега. | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; 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:**- техническиправильно вы-полнять разбег в прыжках в длину. |  |  |
| 9 | Совершенство-вание прыжкав длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Игра со скакал-кой «Пробегис прыжком» | Как правильно от-талкиваться привыполнении прыж-ка в длину с раз-бега?**Цели:** учить от-талкиванию беззаступа при вы-полнении прыжкав длину с разбега | ***Познавательные:***ориентируются в разнообразии спосо-бов решения задач.***Регулятивные:***адекватно воспринимают оценку учителя.*Коммуникативные:* формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности.***Личностные:***понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | **Научатся:**- отталкиватьсябез заступа привыполнениипрыжка в длинус разбега;- выполнятьбезопасное при-земление |  |  |
| 10 | Контроль за раз-витием двига-тельных ка-честв: прыжокв длину с пря-мого разбегаспособом «со-гнув ноги».Развитие лов-кости в игресо скакалкой«Пробегис прыжком» | Скоростные и си-ловые качества.**Цели:** развиватьскоростно-силовыекачества 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 учетахарактера 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;- соблюдатьправила взаи-модействияс 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; 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:**- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизма 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 предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи 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:**- правильновыполнять броски и ловлю мяча разными способами;- соблюдатьправила взаи-модействияс 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 предложенияи оценку учителя.***Коммуникативные:*** формулируют собственное мнениеи 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:**- выполнятьупражнениядля развитияловкостии 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:** закреплятьнавык выполнениябросков мяча в кольцо способом «сверху» после ведения | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы.***Регулятивные:***используют установленные правилав контроле способа решения.***Коммуникативные:***договариваются о распределениифункций 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 правилав контроле способа решения.***Коммуникативные:***договариваются о распределениифункций 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 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей;умеют управлять эмоциями при общении со сверстника-ми и взрослыми | **Научатся:**- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время вы-полненияупражненийсамостоятельно |  |  |
| 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 предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.***Коммуникативные:***допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.***Личностные:***понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | **Научатся:**- выполнятьведение 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:** закрепитьнавык выполнения бросков набивного мяча разными способами. | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис 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 универсальныедействия | Предметныезнания | 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 решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего 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;- соблюдатьправила взаи-модействияс 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 предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения интересов.***Личностные:***понимают значение знаний для человекаи принимают его, стремятся хорошо учиться; раскрываютвнутреннюю 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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***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 решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего 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 предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему реше-нию в совместной деятельности, в том числе в ситуациистолкновения 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»;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.***Коммуникативные:***допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна позицию партнера в общении и взаимодействии.***Личностные:***понимают значение знаний для человекаи принимают его; раскрывают внутреннюю позициюшкольника | **Научатся:**- выполнять организующие строевые команды и приемы;- выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учеников |  |  |
| 25 | Совершенство-вание выполне- ния упражнений в равновесиях и упорах. Веселые эстафеты: «Про- кати быстрее мяч» | Развитие равновесия.**Цели:** закреплятьнавык 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 предложенияи оценку учителей, товарищей, родителей и других лю-дей.***Коммуникативные:***формулируют собственное мнениеи позицию; договариваются и приходят к общему решению совместной деятельности.***Личностные:*** понимают значение знаний для человека и принимают его. | **Научатся:**- выполнятьупражнения 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.***Коммуникативные:***допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна 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;- добиватьсядостиженияконечногорезультата |  |  |
| 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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***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 решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***оценивают правильность выполнениядействия; адекватно воспринимают предложения и оцен-ку учителей, товарищей, родителей и других людей.***Коммуникативные:***допускают возможность существо-вания у людей различных точек зрения, в том числене совпадающих с их собственной, и ориентируютсяна 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:** закрепитьнавык самостоятель- ного выполнения упражнений | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач; определяют и кратко характеризуютфизическую культуру как занятия физическими упраж-нениями, подвижными и спортивными играми.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего 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 решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- выполнятьупражнениядля развитияловкости 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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- творчески подходить к выполнению упражнений;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво 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 поведенияна 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 задачупри 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:- техническиправильно 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 формаодежды для заня-тий баскетболом.**Цели:** закреплятьнавык техники владения мячом, развивать ловкость и координацию | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | Научатся:- самостоятель-но подбиратьформу одеждыв 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 выполнятьпередачу двумя руками снизу?**Цели:** развиватькоординационныеспособности приработе с мячом (дер- жание мяча, передача, ловля) | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***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 правильноперестраиваться в две шеренги?**Цели:** развиватьловкость 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- выполнятьведение 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных 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 техникиведения мяча одной рукой на месте | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные****:* выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о расстановке партнеров. | **Научатся:**- корректиро-вать техникуведения 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 случаяхприменяется ведение правой или левой рукой?**Цели:** развиватькоординационныеспособности, 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | - соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво 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 распределятьсилы 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 соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, 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:** развиватьвнимание, лов-кость, координа-цию при выполне-нии игровыхупражнений с мячом | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 42 | Закрепление техники ловли и передачи мяча от груди стоя на месте в парах, в тройках. Подвижная игра по выбору учащихся | Какие бываютспособы передачи мяча?**Цели:** закреплятьнавык 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:*** проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- техническиправильновыполнятьловлю и передачу мяча; взаимодейство- вать с партне- рами |  |  |
| 43 | ***Волейбол******5 часа*** Правила безо-пасности на уро-ках с мячамив спортивномзале.Совершенство-вание передачимяча в парах.Подвижная игра«Охотникии утки» | Как избежать трав-мы на уроке физ-культуры?**Цели:** закреплятьнавык выполнениябросков и ловливолейбольного мя-ча разными спосо-бами | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** принимают и сохраняют учебную задачупри 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 своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- выполнятьупражнениепо образцуучителя и по-казу лучшихучеников;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий упражне-ниями с мячом |  |  |
| 44 | Обучение бро-скам мяча черезсетку из зоныподачи.Разучиваниеигры «Выстрелв небо» | Правила игрыв пионербол.**Цели:**учить бро-скам мяча черезсетку | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули-руют цели и способы их осуществления.***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачупри 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:**- техническиправильно вы-полнять броскимяча через сет-ку из зоны по-дачи |  |  |
| 45 | Обучение пода-че мяча двумяруками из-заголовы из зоныподачи.Игра в пионер-бол | Что означает ко-манда «переход»?**Цели:** развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений с мя-чом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- техническиправильно вы-полнять подачумяча через сет-ку двумя рука-ми из-за голо-вы;- перемещатьсяпо площадкепо команде«переход» |  |  |
| 46 | Совершенство-вание броскови ловли мячачерез сетку.Развитие вни-мания и ловко-сти в передачеи подаче мячав игре в пио-нербол | Сколько шаговможно сделатьс мячом в рукахв игре в пионер-бол?**Цели:** развиватьвнимание, ловкостьпри выполненииигровых упражне-ний с мячом | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- организовы-вать и прово-дить подвиж-ные игры;— выполнятьупражнениепо образцу учи-теля и показулучших учени-ков |  |  |
| 47 | Совершенство-вание ловли вы-соко летящегомяча. Обучениеумению взаи-модействоватьв командево время игрыв пионербол | Сколько передачвыполняется в сво-ей зоне?**Цели:** учить рас-пределять ролиигроков в команд-ной игре | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | ***Познавательные:*** используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:*** планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:*** используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:*** проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей |  |  |
| 48 | **Футбол 5 часов** Правила безо-пасного поведе-ния на урокахс элементамифутбола. Со-вершенствова-ние ведения мячавнутренней и внешней стороной стопы. | Для чего устанав-ливаются правилаигры?**Цели:** закреплятьнавык ведениямяча внутреннейи внешней частьюподъема ноги | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**- техническиправильно вы-полнять ведениемяча ногами;- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждения |  |  |
| 49 | Обучение пере-даче и приемумяча ногойв паре на местеи в движении.Разучиваниеигры «Жонгли-руем ногой» | Как выполнятьжонглированиемячом?**Цели:** развиватькоординационныеспособности, гла-зомер и точностьпри выполненииупражнений 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- техническиправильно вы-полнять жонг-лирование но-гой;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 50 | КДК – проверить упражнения из домашнего задания за 3 четверть. Игра в мини-футбол | Правила безопас-ного выполненияфизических упражнений.**Цели:** учить физическим упраж-нениям на развитие внима-ние, ловкости, ко-ординации, силы | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей. | **Научатся:**- выполнятьупражнениядля развитияловкости и ко-ординации, силы и выносливости |  |  |
| 51 | Совершенство-вание остановкикатящегося мя-ча внутреннейчастью стопы.Разучиваниеигры «Футболь-ный бильярд» | За что назначаетсяштрафной удар(пенальти)в игрев футбол?**Цели:** совершен-ствовать навыквзаимодействияс партнеромв упражненияхс мячом | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- творческиподходитьк выполнениюупражненийс мячом и доби-ваться дости-жения конечно-го результата |  |  |
| 52 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бросокмалого мячав горизонталь-ную цель.Игра в мини-футбол | Броски мяча в го-ризонтальнуюцель.**Цели:** совершен-ствовать коорди-национные спо-собности, глазомери точность при вы-полнении упраж-нений с мячом | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***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:- техническиправильно вы-полнять броскималого мячав 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 развитияравновесия, коор-динации и доби-ваться правильно-го выполнения | ***Познавательные:*** ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:*** выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:*** ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:*** оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, 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:** развиватьвнимание, 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:*** задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями. Самбо-культурное наследие. .России. |  |  |
| 55 | Варианты ухода от удержания.Передняя подножка. | Какие упражнениявыполняем для изучения техники передвижения | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- развивать двигательные способности |  |  |
| 56 | Передвижения. Задняя подножка.ПереворачиваниеПартнера, стоящего в упоре на руках и коленях захватом рук сбоку. | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств? | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачупри 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**Объяснениеправил безопас-ности на спор-тивной пло-щадке.Развитие вы-носливостив ходьбе, беге,прыжках, играх.Подвижная игра«Салки-дого-нялки» | Правила безопас-ного поведенияна спортивной пло-щадке.**Цели:** закреплятьнавыки выполне-ния упражненийна развитие вы-носливости раз-личными спосо-бами | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- соблюдатьправила пове-дения и преду-преждениятравматизмаво время заня-тий физически-ми упражне-ниями |  |  |
| 58 | Учить техникивысокого старта.Развитие скоро-стных качествв беге с ускоре-нием | При каких видахбега применяютсянизкий и высокийстарты?**Цели:** совершен-ствовать техникунизкого и высоко-го старта; разви-вать скоростныекачества в бегес ускорением | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности.***Личностные:***оказывают бескорыстную помощь своимсверстникам, умеют находить с ними общий язык и об-щие интересы | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния;- распределятьсвои силыво время бегас ускорением |  |  |
| 59 | Совершенство-вание техникипрыжка в длинус разбега. Разу-чивание игро-вых действийэстафеты «Ктодальше прыг-нет?» | Как выполняетсяпрыжок в длинус разбега?**Цели:** закрепитьнавык прыжкав длину с разбега | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***Коммуникативные:***ориентируются на позицию партне-ра в общении и взаимодействии; договариваются о рас-пределении функций и ролей в совместной деятельности. | **Научатся:**- выполнятьпрыжок в длинус разбега, со-блюдая правилабезопасногоприземления |  |  |
| 60 | Контроль за раз-витием двига-тельных качеств:челночный бег3 х 10м.Совершенство-вание прыжковчерез низкиебарьеры | Как развивать пры-гучесть и коорди-нацию в беге с низ-кими барьерами?**Цели:** совершен-ствовать техникучелночного бега,развивать скорост-но-силовые каче-ства в прыжкахчерез барьеры | ***Познавательные:***самостоятельно выделяют и формули-руют познавательные цели.***Регулятивные:***вносят необходимые коррективы в дей-ствие после его завершения на основе его оценки и учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- выполнятьупражнения дляразвития пры-гучести, быст-роты, ловкости;- выполнятьпрыжки, со-блюдая правилабезопасногоприземления |  |  |
| 61 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:бег на 30 м.Объяснениеправил безопас-ного поведенияна спортивнойплощадке | Как работать надраспределениемсил на дистанции?**Цели:** закрепитьнавык бега в рав-номерном темпеи с ускорением | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***планируют свои действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; оце-нивают правильность выполнения действия; адекватновоспринимают оценку учителя.***Коммуникативные:***используют речь для регуляциисвоего действия.***Личностные:***проявляют дисциплинированность, трудо-любие и упорство в достижении поставленных целей | **Научатся:**- выполнять бегна 30 метров,используя тех-нику стартово-го ускоренияи финиширо-вания |  |  |
| 62 | Медленный бегдо 1000 м. Ме-тание теннисно-го мяча в цельи на дальность,развитие вы-носливости | Медленный бегдо 1000 м. Ме-тание теннисно-го мяча в цельи 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- выполнятьлегкоатлетиче-ские упражне-ния - медленныйбег до 1000 м;- выполнятьметание тен-нисного мячас правильнойпостановкойрук и ног |  |  |
| 63 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:метание мяча на дальность.Подвижная игра«За мячом про-тивника» | Каковы правилавыполнения мета-ния?**Цели:** учить вы-полнять игровыедействия и упраж-нения подвижныхигр разной функ-циональнойнаправленности | ***Познавательные:***используют общие приемы решенияпоставленных задач.***Регулятивные:***принимают и сохраняют учебную задачупри 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 подвижныеигры;- соблюдатьправила взаи-модействияс игроками |  |  |
| 64 | Контрольза развитиемдвигательныхкачеств: бегна 1000 м.Игра в пионер-бол | Как работать надраспределениемсил на дистанции?**Цели:** учить бегув равномерномтемпе 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 учетахарактера сделанных ошибок.***Коммуникативные:***задают вопросы; контролируютдействия партнера; договариваются и приходят к общемурешению в совместной деятельности.***Личностные:***проявляют положительные качестваличности и управляют своими эмоциями в различныхнестандартных ситуациях | **Научатся:**- равномернораспределятьсвои силы длязавершениядлительногобега; оценивать ве-личину нагруз-ки по частотепульса |  |  |
| 65 | Контроль за раз-витием двигате-льных качеств:прыжок в длинус прямого раз-бега способом«согнув ноги».Подвижная игра«Вызов номе-ров» | Как вести контрольза развитием дви-гательных качеств?Цели: закреплятьнавык выполненияпрыжка с прямогоразбега | ***Познавательные:***ставят и формулируют проблемы;ориентируются в разнообразии способов решения задач.***Регулятивные:***выполняют действия в соответствиис поставленной задачей и условиями ее реализации; ис-пользуют установленные правила в контроле способарешения.***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:**- техническиправильновыполнять пры-жок с разбега;- соблюдатьправила взаи-модействияс 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 |