

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.03.2014 г. № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (со всеми изменениями);
- Положение о структуре, порядке разработки и утверждении рабочих программ учебных предметов (курсов) педагогов МБОУ СШ № 5;
- Учебный план МБОУ СШ № 5 на 2020 - 2021 учебный год;
- Примерная программа по учебному предмету «Физическая культура» автора В.И Лях

Место учебного предмета в учебном плане

Учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение физической культуры в 3 классе – 102 часа (из расчета 3 раза в неделю). Срок реализации программы – 1 год.

Цели и задачи учебного предмета

Цель обучения – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- обучение методике движений;
- развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирование пространственных, временных и силовых параметров движений; равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика предмета

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

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

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

- Требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральном законе Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,

- Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. № 329 ФЗ « О физической культуре и спорте в системе образования»
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- Примерной программе начального общего образования;
- Приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Распределение программного материала

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	82
1.1	Основы знаний	В процессе
1.2	Легкая атлетика	29
1.3	Кроссовая подготовка	11
1.4	Гимнастика	22
1.5	Подвижные игры	20
2	Вариативная часть	20
2.1	Подвижные игры	20

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СТРУКТУРА КУРСА

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико- биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности). Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся. Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся, с учетом местных особенностей работы школы.

Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

Знания о физической культуре.

Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получают первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получают представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получают первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

Основы знаний.

Навыки, умения, развитие двигательных качеств.

Гимнастика с элементами акробатики.

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий.

Гимнастические построения и перестроения способствуют формированию у детей правильной осанки, воспитывают у них подтянутость, дисциплинированность, готовность выполнять распоряжения учителя и старшего товарища, организованность и согласованность при совместных действиях.

Гимнастические построения и перестроения в каждом уроке не проводятся более 8 -10 мин. Особенно это относится к построениям и перестроениям на месте, т. к. длительное стояние влияет на осанку, форму ног и стопы.

Строевые упражнения.

- основная стойка;

Построение

- в колонну по одному, в шеренгу, в круг, из одного круга в два;
- в две шеренги;

Перестроения

- по звеньям, по заранее установленным местам;
- из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две;
- из двух шеренг в два круга, из одной шеренги в три уступами;
- из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом, из колонны по одному по два дроблением и сведением из колонны по два в колонну по одному, разведением и сведением.

Размыкание

- на поднятые руки в стороны; вперед руки.

Смыкание

- приставными шагами.

Повороты

- переступанием, прыжком;
- кругом на месте.

Команды

- «Направо!», «Налево!», «На месте шагом – марш!», «Шагом марш!», «Класс стой!»;
- «На два, четыре шага разомкнись!»;
- «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый – второй рассчитайсь!»;
- «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Общеразвивающие упражнения.

- основные положения рук, движения руками; основные движения туловищем и ногами; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения с мячами и палками; с большими и малыми мячами;
- упражнения на формирование правильной осанки; комплекс общеразвивающих упражнений без предметов и с гимнастической полкой; со скакалкой; в шеренге и колонне;
- комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики; на и у гимнастической скамейки; в парах;
- общеразвивающие упражнения в движении; на и у гимнастической стенки; на сопротивление; комплекс гимнастики до занятий.

Лазание и перелазание.

Лазанье:

- по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и в упоре стоя на коленях;
- по наклонной скамейке в упоре присев; упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; по канату;
- по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату;
- по канату в три приема.

Перелазание:

- через горку матов, гимнастическую скамейку;
- через гимнастическое бревно (высота 60 см);
- через козла;
- через препятствия.

Висы и упоры.

- в висе спиной к гимнастической стенке сгибание и разгибание ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то из седа ноги врозь на канате и в висе;
- на гимнастической стенке, бревне, скамейке;
- вис согнув ноги; на согнутых руках, согнув ноги; на гимнастической стенке вис прогнувшись, подтягивание в висе, поднимание ног в висе.

Акробатические упражнения.

- группировка; перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях;
- кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекат вперед в упор присев; кувырок в сторону;
- перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2 – 3 кувырка вперед; стойка на лопатках; из положения лежа на спине «мост»;
- кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом назад стойка на лопатках; «мост» с помощью и самостоятельно; комбинации из освоенных элементов.

Упражнения в равновесии.

- стойка на носках, на одной ноге (на полу, малом гимнастическом бревне); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°-180°; ходьба по малому гимнастическому бревну;
- стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; стойка на двух и одной ноге на малом гимнастическом бревне; ходьба по малому гимнастическому бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты на 90°-180° при ходьбе на носках по гимнастической скамейке и бревну; ходьба по малому гимнастическому бревну с предметами в руках (набивной мяч, гимнастическая палка, скакалка).
- ходьба по малому гимнастическому бревну; повороты на носках и одной ноге; ходьба приставными шагами; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене; сед;
- ходьба по бревну большими шагами и выпадами; ходьба на носках; повороты прыжком на 90°-180°; опускание в упор стоя на колене (правом, левом).

Опорные прыжки.

- на горку гимнастических матов, козла;
- вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.

Основы знаний.

- правила безопасности во время занятий, названия снарядов и гимнастических элементов, правильная ходьба, бег, прыжки, осанка, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

II. Легкоатлетические упражнения.

Ходьба.

- по кругу, в колонне; по разметкам широкими и средними шагами на носках, пятках, в полуприседе; обычная; под счет учителя; с различным положением рук;
- быстрым шагом, в приседе, широким шагом, с преодолением препятствий; сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам;
- с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, с перешагиванием через скамейки; в различном темпе под звуковые сигналы;
- в различном темпе с преодолением 3-4 препятствий.

Бег.

- в среднем и быстром темпе с изменением направления, с высоким подниманием бедра, на носках, равномерный до 1 км; медленный до 3 мин, с ускорением до 10-15 м, соревновательный (до 60 м), эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»;
- с высокого старта, с изменением направления, челночный бег 3х10м, бег до 1,5 км; «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м), бег с ускорением от 10 до 20 м;
- с изменением длины и частоты шагов, с преодолением препятствий, с высокого старта 30 м; бег в коридорчике 30-40 см. из различных исходных положений с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые сигналы, бег с ускорением 20-30 м;
- 60 м, до 2 км; с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах; «Круговая эстафета» (15-30 м), «Встречная эстафета» (10-20 м), бег с ускорением 40-60 м.

Прыжки.

- на одной и двух ногах на месте, с поворотом на 90° с продвижением, в длину с места по ориентиру и на заданное расстояние; в длину и высоту с разбега, с высоты до 30 см; через набивные мячи; длинную скакалку, многоскоки (3-6 прыжков) на правой и левой ноге;
- на месте с поворотом на 180°, по разметкам; на одной и двух ногах; по разметкам на разные расстояния; в длину с места; в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70 см; с высоты до 40 см; в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов; через длинную и короткую скакалку, многоскоки (до 8 прыжков);
- на двух ногах с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега с хлопками в ладоши во время полета; многоскоки (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места; со скакалкой; с высоты до 50 см;
- на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110 см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и в полсилы (на точность приземления); с высоты до 70 см. с поворотом в воздухе на 90° - 120° и точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки; через скакалку.

Метание.

- малого мяча в цель; на заданное расстояние правой и левой рукой; с места на дальность; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстояния 3-4 м.; большого мяча двумя руками из-за головы; от груди вперед-вверх; из положения стоя ноги врозь, грудью в направлении метания, на дальность; броски и ловля двумя руками.
- малого мяча с места, на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м.) с расстояния 4-5 м.; на дальность отскока от пола и стены; большого мяча от груди, снизу, по горизонтальной и вертикальной цели, на заданное расстояние, на дальность;
- малого мяча с места, на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м.) с расстояния 4-5м; с разбега на дальность; набивного мяча (1 кг) двумя руками от груди, из-за головы; снизу на дальность и заданное расстояние;
- малого мяча с места, стоя боком в направлении метания: на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5 м.) с расстояния 5-6м; на дальность; набивного мяча двумя руками из-за головы, от груди, снизу, с места; с шага на дальность и заданное расстояние.

III. Подвижные игры.

С элементами строя.

- «У ребят порядок строгий», «За мной», «Узнай по голосу», «Класс смирно!», «Запрещенное движение», «Быстро по местам!», «Космонавты».
- «Угадай кто?», «Что изменилось?», «Невод», «Перемена мест», «Отгадай, чей голос?», «Шишки, жёлуди, орехи», «Музыкальные змейки», «Фигуры», «Выставка картин».
- «Невидимки».
- эстафеты: «Наборщик», «Альпинист», «Удочка».

С бегом.

- «Салки (догонялки)», «У медведя во бору», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мы веселые ребята», «Два мороза», «Кот и мыши», «Мышеловка», «Конники - спортсмены»; «Гуси - лебеди», эстафета «Кто быстрее?».
- «Пятнашки», «Салки с ленточками», «Белые медведи», «Вызов номеров», салки «Ноги от земли», «Третий лишний»;

С прыжками.

- «Волк во рву», «Попрыгунчики - воробушки», «Прыжки по полоскам»;
- С метанием.**

- «Метко в цель», «Кто дальше бросит»;
- «Точный расчет»;
- «Попади в мяч»;
- «Выиграть время дальними бросками».

С большими мячами.

- «Передача мяча», «Мяч соседу», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».
- «Передал - садись», гонка мячей в колоннах, «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Мяч ловцу»;
- гонка мячей по шеренгам, «Обгони мяч», гонка мячей по кругу, эстафеты с ведением мяча, «Снайперы», мини – баскетбол, игры с ведением мяча;

Упражнения с мячами.

- поднимание мячей, движение рук с мячом, движения с наклонами, поворотами, приседания, в положении сидя, лежа;
- передачи в шеренге влево, вправо; по кругу влево, вправо;
- перед собой, за спиной;
- передачи в колонне;
- перекатывание мяча по кругу;
- перекатывание от шеренги к шеренге прямо, наискось (расстояние до 5 м);
- подбрасывание мяча и ловля его после отскока индивидуально;
- удары мяча об пол и ловля его после отскока индивидуально;
- перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2 – 3 – 4 м;
- перебрасывание через волейбольную сетку высота 180 см, на расстоянии 1,5 – 2 м.
- удары мячом о стену и ловля его после отскока от пола;
- ведение мяча на месте;
- ведение мяча в ходьбе и беге;

Кроссовая подготовка.

- свободный, непринужденный бег; перебежка небольшими группами (5 – 6 человек) по прямой на расстоянии до 15 м.;
- бег с сохранением правильной осанки;
- бег по «кочкам» или размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60 – 80 см);
- бег в чередовании с ходьбой до 250 м; бег из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа);
- равномерный бег парами, группами на расстояние до 100 м; бег в медленном темпе до 1 мин;
- бег широким шагом;
- на носках;
- в «коридорчике» шириной 30 – 40 см;
- на носках в «коридорчике» с различным положением рук (на поясе, к плечам, в стороны, согнуты в локтях);
- бег с изменением направления, обегая расставленные предметы;

бег в чередовании с ходьбой до 300 м; в медленном темпе до 2 мин;
по слабо пересеченной местности;
кросс до 1 км;
эстафеты на отрезках до 30 м;
• прямолинейный бег по «коридору» шириной до 30 см;
бег с преодолением препятствий (набивные мячи);
бег с ускорением;
в медленном темпе до 500 м;
бег и ходьба по слабо пересеченной местности;
кросс до 1,5 км;
эстафеты на отрезках до 50 м;
• бег по пересеченной местности;

Требования к качеству освоения программного материала

Знать и понимать:

- значение физической культуры в жизни современного человека;
- назначение физических упражнений и исходного положения тела, отличие физических упражнений от обыденных бытовых движений человека;
- организующие строевые команды и приемы их выполнения;
- основные способы передвижения человека;
- правила поведения и профилактика травматизма на занятиях физической культуры.

Уметь (владеть способами познавательной деятельности):

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образом, правилом;
- устанавливать различия в физической нагрузке по частоте сердечных сокращений (пульсу) при выполнении физических упражнений;
- выполнять тестовые задания для определения уровня развития физических качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом, прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метания малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед и назад), стойку на лопатках;
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, развития быстроты, силы, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы упражнений гимнастики, физкультурминуток и «подвижных перемен».

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	4	3	2	11	7	4
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,0 – 5,8	6,1-5,7	6,4- 6,2	6,3-5,8	6,7-6,2	6,8-7,0
Бег 1000 метров мин. Сек.	5.30	6.00	6.30	6.30	7.00	7.30

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

Календарно - тематическое планирование 3 класс

1 четверть (26 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
Лёгкая атлетика (15 часов)							
1.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать организационно методические требования, применяемые на уроках физической культуры. Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	К: Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р: Формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. П: уметь рассказать об организационно-методических требованиях, играть в подвижные игры.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных соц. ситуациях.	Текущий
1.2			Освоение строевых упражнений	Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать	П. Правильно выполнять движения при строевых упражнениях, ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый	Текущий

				корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	образ жизни	
1.3			Ходьба и бег, стартовый разбег. Игра «Пустое место».	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.4			Ходьба и бег 30 метров Игра «Белые медведи».	Выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); выполнять	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 30 м	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и	Контроль двигательных качеств

				комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	<p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
1.5			Ходьба и бег 30м и 60м. Игра «Смена сторон».	Выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); бегать 30 м и 60 метров.	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

1.6			Ходьба и бег 60м. Игра «Смена сторон».	Выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
1.7			Прыжки в длину с места. Игра «Гуси-лебеди».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.8			Прыжки в длину с места на результат. Игра «Гуси-лебеди».	Описывать технику прыжковых упражнений.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Контроль двигательных качеств

				Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
1.9			Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
1.10			Прыжки в длину с разбега. Игра «Прыгающие воробушки».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств

				приземляться.	поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
1.11			Челночный бег 3х10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Знать технику челночного бега. Осваивать технику челночного бега.	П. Правильно и технично выполнять движения при челночном беге. К. Эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе, добывать не достающую информацию с помощью вопросов. Р. Формирование умения видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого, сохранять заданную цель	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	Текущий
1.12			Обучение метанию малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.13			Закрепление техники метания малого мяча на дальность. Игра	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Текущий

			«Зайцы в огороде».	метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
1.14			Совершенствование техники метания малого мяча на дальность. Игра «Зайцы в огороде».	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
1.15			Метание малого мяча на дальность -учёт. Игра «Зайцы в огороде».	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого	П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Контроль двигательных качеств

				мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни	
2.Футбол (5 часов)							
2.1			Удары по неподвижному и катящемуся мячу	Уметь наносить удары по неподвижному и катящемуся мячу, знать варианты пасов	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.2			Остановка катящегося мяча	Уметь выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, знать варианты пасов	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий

2.3			Ведение мяча по прямой с изменением направления	Уметь выполнять ведение мяча по прямой с изменением направления	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.4			Удары по воротам	Уметь выполнять удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мяча в цель	П. Выполнять различные варианты пасов, играть в спортивную игру "Футбол" К. слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникаций. Р. видеть ошибки и исправлять их по указанию взрослого	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.	Текущий
2.5			Комбинации из освоенных элементов	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

					играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
3.Кроссовая подготовка (6 часов)							
3.1			Развитие выносливости в беге до 4 мин. Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
3.2			Развитие выносливости в беге до 4 мин. Игра «Салки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Текущий

					<p>определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
3.3			<p>Развитие выносливости в беге до 5 мин. Игра «Волк во рву»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
3.4			<p>Развитие выносливости в беге до 5 мин. Игра</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл</p>	Текущий

			«Перебежка с выручкой»	бегом	<p>время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
3.5			Развитие выносливости в беге до 5мин. Игра «Перебежка с выручкой»	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега; К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

					достижения результата.		
3.6			Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».	Уметь бегать в равномерном темпе до 1 км., чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Распределять свои силы во время продолжительного бега;</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств

II четверть (22 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
4. гимнастика (22 часа)							
4.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать правила по технике безопасности на уроках гимнастики	П.Уметь рассказать об организационно методических требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Текущий

					<p>К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе.</p> <p>Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию</p>	формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
4.2			Строевые упражнения. Обучение кувырку вперёд.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии</p> <p>Р. Осуществление учебных действий по образцу и заданному правилу – использовать речь для регуляции своего действия.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий
4.3			Обучение акробатическим упражнениям Строевые упражнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий
4.4			Выполнение акробатических упражнений Строевые упражнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты;	<p>П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации</p> <p>К. инициативное сотрудничество – ставить</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и	Текущий

				соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
4.5			Выполнение акробатических упражнений Строевые упражнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий
4.6			Выполнение акробатических упражнений Строевые упражнения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Контроль двигательных качеств
4.7			Обучение упражнению в равновесии	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; выполнять упражнение	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий

				в равновесии; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.		
4.8			Закрепление техники выполнения упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; выполнять упражнение в равновесии; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Текущий
4.9			Техника выполнения упражнения в равновесии	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; выполнять упражнение в равновесии; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	Контроль двигательных качеств
4.10			Обучение акробатическому соединению	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические соединения; соблюдать правила поведения во время занятий	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной	Текущий

				физическими упражнениями	помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
4.11			Выполнение акробатического соединения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические соединения; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий
4.12			Выполнение акробатического соединения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические соединения; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	Текущий
4.13			Выполнение акробатического соединения	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические соединения; соблюдать	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие	Контроль двигательных качеств

				правила поведения во время занятий физическими упражнениями	сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости	
4.14			Висы на согнутых руках Строевые упражнения	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий
4.15			Подтягивание в висе. Строевые упражнения	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Контроль двигательных качеств
4.16			Висы. Строевые упражнения	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять строевые команды. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. Уметь вращать обруч. К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.	Текущий

					<p>собеседника</p> <p>Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>		
4.17			Висы. Строевые упражнения	<p>Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья</p>	<p>П. Уметь выполнять висы, подтягивание в виси.</p> <p>К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения</p> <p>Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>	<p>Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.</p>	Контроль двигательных качеств
4.18			Обучение опорному прыжку, лазание, упражнения в равновесии	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия</p>	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	Текущий
4.19			Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия</p>	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок</p> <p>К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач</p> <p>Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры</p>	Текущий
4.20			Опорный прыжок, лазание, упражнения в	<p>Уметь лазать по гимнастической стенке,</p>	<p>П. Уметь лазать по гимнастической стенке,</p>	<p>Внутренняя позиция школьника на основе</p>	Текущий

			равновесии	канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок. Уметь выполнять страховку.преодолевать препятствия	канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	положительного отношения к уроку физической культуры	
4.21			Опорный прыжок, лазание, Упражнения на гибкость.	Уметь выполнять упражнения на гибкость, лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок ,вскок, соскок.	П. Уметь выполнять упражнения на гибкость. К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры	Контроль двигательных качеств
4.22			Силовые упражнения. Игра «Белые медведи».	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

III четверть (30 часов)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
5.Подвижные игры (26 часов)							
5.1			Вводный инструктаж по технике безопасности	Знать правила по технике безопасности на уроках подвижных игр	П. Уметь рассказать об организационно методических требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
5.2			Обучение ловле и передаче мяча на месте игра «Гонка мячей	Знать технику ловли и передачи мяча в парах на месте. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Текущий
5.3			Закрепление техники ловли и передачи мяча	Знать технику ловли и передачи мяча в парах	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	Проявлять положительные	Текущий

			на месте игра «Гонка мячей	на месте. Знать правила игры.	расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.	
5.4			Совершенствование техники передачи мяча в парах. Подвижная игра «Мяч среднему».	Знать технику ловли и передачи мяча в парах на месте. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.5			Ловля и передача мяча в парах - учёт	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
5.6			Обучение ловле и передаче мяча в	Знать технику ловли и передачи мяча в	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на	проявлять дисциплинированность,	Текущий

			движении. Игра «Передал - садись».	движении с параллельным смещением игроков. Знать правила игры.	расстояние, ловля, броски в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
5.7			Ловля и передача мяча в движении Игра «Передал - садись».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.8			Ловля и передача мяча в движении Игра «Передал - садись».	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.9			Ловля и передача мяча	Знать технику ловли и	П. Уметь владеть мячом:	проявлять	Контроль

			в движении Игра «Передал - садись».	передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков. Знать правила игры.	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	двигательных качеств
5.10			Обучение технике ведения мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Знать технику ведения мяча в движении в разных стойках. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение мяча в движении в разных стойках, броски и ведение в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.11			Техника ведения мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Знать технику ведения мяча в движении в разных стойках. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение мяча в движении в разных стойках, броски и ведение в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					условиями ее реализации;		
5.12			Техника ведения мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Знать технику ведения мяча в движении в разных стойках. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение мяча в движении в разных стойках, броски и ведение в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.13			Техника ведения мяча в движении. Игра «Гонка мячей по кругу».	Знать технику ведения мяча в движении в разных стойках. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение мяча в движении в разных стойках, броски и ведение в процессе подвижных игр; К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
5.14			Обучение технике броска мяча в кольцо. Игра - эстафета.	Знать технику броска мяча в кольцо. Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					поставленной задачей и условиями ее реализации;		
5.15			Техника броска мяча в кольцо. Игра - эстафета.	Знать технику броска мяча в кольцо.Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.16			Техника броска мяча в кольцо. Игра - эстафета.	Знать технику броска мяча в кольцо.Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.17			Техника броска мяча в кольцо. Игра - эстафета.	Знать технику броска мяча в кольцо.Знать правила игры.	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					условиями ее реализации;		
5.18			Обучить технике броска мяча в кольцо после ведения. Игра «Перестрелка	Знать технику броска мяча в кольцо после ведения: выполнять правильно технические действия	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.19			Техника броска мяча в кольцо после ведения. Игра «Перестрелка	Знать технику броска мяча в кольцо после ведения: выполнять правильно технические действия	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.20			Техника броска мяча в кольцо после ведения. Игра «Перестрелка	Знать технику броска мяча в кольцо после ведения: выполнять правильно технические действия	П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо в процессе подвижных игр. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий

					условиями ее реализации;		
5.21			Техника броска мяча в кольцо после ведения. Игра «Перестрелка	Знать технику броска мяча в кольцо после ведения: выполнять правильно технические действия	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, ведение, броски в кольцо после ведения. Броски в кольцо в процессе подвижных игр.</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
5.22			Преодоление полосы препятствий	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Осознание ответственности человека за общее благополучие и ответственности за выполнение долга.	Текущий
5.23			Обучение прыжкам через скакалку. Игра: «Пустое место».	Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p>П. Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями</p> <p>К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.24			Прыжки	Уметь выполнять	П. Уметь выполнять прыжки	Оказывать	Текущий

			через скакалку. Игра: «Пустое место».	прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
5.25			Прыжки через скакалку. Игра: «Белые медведи».	Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
5.26			Прыжки через скакалку. Игра: «Белые медведи».	Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь выполнять прыжки через скакалку, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Контроль двигательных качеств
6. Лёгкая атлетика (4 часа)							
6.1			Обучение	Уметь выполнять	П. Уметь выполнять технику	Оказывать	Текущий

			технике прыжка в высоту. Игра: «Прыжки по полосам»	технику прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
6.2			Техника прыжка в высоту. Игра: «Прыжки по полосам»	Уметь выполнять технику прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь выполнять технику прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.3			Техника прыжка в высоту. Игра: «Волк во рву».	Уметь выполнять технику прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	П. Уметь выполнять технику прыжка в высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Текущий
6.4			Техника прыжка в высоту. Игра: «Волк во	Уметь выполнять технику прыжка в	П. Уметь выполнять технику прыжка в высоту, играть в	Оказывать бескорыстную помощь	Контроль двигательных

			рву».	высоту, играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	качеств
--	--	--	-------	--	---	---	---------

IV четверть (24 часа)

№ урока	Дата		Тема урока	Планируемые результаты обучения			Виды и формы контроля
	план	факт		Предметные	Метапредметные	Личностные	
7. Подвижные игры (9 часов)							
7.1			Инструктаж по технике безопасности	Знать правила по технике безопасности на уроках подвижных игр и лёгкой атлетики	П. Уметь рассказать об организационно методических требованиях.применяемых на уроках физической культуры, выполнять строевые упражнения. К. Слушать и слышать друг друга, уметь работать в группе. Р. Определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить необходимую информацию	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
7.2			Обучение метанию набивного мяча. Игра – эстафета.	Описывать технику метания набивного мяча.Осваивать технику метания	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл	Текущий

				<p>набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании набивного мяча</p>	<p>различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
7.3			Закрепление техники метания набивного мяча	<p>Описывать технику метания набивного мяча.Осваивать технику метания набивного мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании набивного мяча</p>	<p>П.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
7.4			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	<p>Описывать технику метания малого мяча на дальность отскока. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила</p>	<p>П.Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли</p>	Текущий

				техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
7.5			Метание малого мяча на дальность отскока. Игра – эстафета.	Описывать технику метания малого мяча на дальность отскока. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
7.6			Выполнение упражнения на гибкость Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на гибкость, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	П. Правильно выполнять движения на гибкость. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Контроль двигательных качеств

					задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни	
7.7			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
7.8			Выполнение силовых упражнений Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие силы, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения при подтягивании и сгибании и разгибании рук в упоре лёжа</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
7.9			Выполнение упражнений на развитие пресса. Игра – эстафета.	Уметь выполнять упражнения на развитие пресса, играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	<p>П. Правильно выполнять движения на развитие пресса.</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач.</p> <p>Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Контроль двигательных качеств

					задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни	
8.Лёгкая атлетика (10 часов)							
8.1			Ходьба и бег с ускорением Игра «Пятнашки».	Пробегать с максимальной скоростью до 60 мВыполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
8.2			Ходьба и бег 30 метров Игра «Пятнашки».	Пробегать с максимальной скоростью до 30 м; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
8.3			Ходьба и бег 60 метров	Пробегать с максимальной скоростью до 60 м;	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной	Развитие мотивов учебной деятельности и	Контроль двигательных качеств

			Игра «Пятнашки».	выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	
8.4			Прыжки в длину с места Игра «К своим флажкам».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий
8.5			Прыжки в длину с места Игра «К своим флажкам».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;	Контроль двигательных качеств

				<p>легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
8.6			<p>Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
8.7			<p>Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего;</p>	Текущий

				<p>легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
8.8			<p>Прыжки в длину и разбега. Игра «К своим флажкам».</p>	<p>Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.</p>	<p>П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	<p>Контроль двигательных качеств</p>
8.9			<p>Челночный бег 3х10 м. с кубиками. Игра-эстафета</p>	<p>Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики; знать технику челночного бега. Осваивать технику челночного</p>	<p>П. Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики, технику челночного бега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую</p>	<p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p>	<p>Текущий</p>

				бега. .	культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
8.10			Челночный бег 3х10 м. с кубиками. Игра-эстафета	Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики; знать технику челночного бега. Осваивать технику челночного бега. .	П. Уметь правильно выполнять специальные упражнения лёгкой атлетики, технику челночного бега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
9. Кроссовая подготовка (5часов)							
9.1			Развитие выносливости в беге до 3 мин Игра «Третий лишний»	Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут, чередовать ходьбу с бегом	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями,	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование	Текущий

					<p>подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	
9.2			<p>Развитие выносливости в беге до 3 мин Игра «Третий лишний»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 3 минут, чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий
9.3			<p>Развитие выносливости в беге до 4 мин Игра «Пятнашки»</p>	<p>Уметь бегать в равномерном темпе до 4 минут, чередовать ходьбу с бегом</p>	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p>	Текущий

					оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.		
9.4			Развитие выносливости в беге до 5 мин Игра «Пятнашки»	Уметь бегать в равномерном темпе до 5 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Контроль двигательных качеств
9.5			Развитие выносливости в беге до 6 мин Игра «Пятнашки». Итог года.	Уметь бегать в равномерном темпе до 6 минут, чередовать ходьбу с бегом	<p>П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге</p> <p>К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни	Текущий

					наиболее эффективные способы достижения результата.		
--	--	--	--	--	--	--	--