image2

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кузнецовская основная общеобразовательная школа»  
Тарумовского района Республики Дагестан

в

R

в

h

!

Г!

R

Г!

п

Г;

п

R

П

Г!

F1

П

Г]

г,

п

п

R

Г,

Г'

Г]

г

Г1

г,

Г;

Г|

г,

Г"!

П

«Рассмотрено »

На заседании АП Протокол № У

«Л»\_ Р/ 2020г.

«Согласованно» Зам. Директора поУВР Буланова Н.А.

«//» РУ 2020

«ХРу>

«Утверждай^ Директор МКОУ Мазаева Л.Г.

0/ / 2020 г.

Г.люо\*

¥

о

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

на 2020-2021гг.

ЛЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

3 класс

Учитель: Сайфулаева А.У.

# Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

# «Кузнецовская основная общеобразовательная школа»

# Тарумовского района Республики Дагестан

«Рассмотрено » «Согласованно» «Утверждаю»

На заседании АП Зам. Директора по УВР Директор МКОУ

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Буланова Н.А. Мазаева Л.Г.

«\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020г. «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_2020г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**на 2020-2021гг.**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

3 класс

Учитель: Сайфулаева А.У.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования, Концепции духовно-нравственного развития и воспи­тания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач:**

* совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
* обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика , а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
* развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
* формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
* обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

**В соответствии с учебным планом в 3 классе на учебный предмет «Физическая культура» отводится 102 часа( из расчета 3 часа в неделю)**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

* на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастно-половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
* на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Личностные результаты:**

* активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные результаты:**

* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* технически правильное выполнение двигательных действий и из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

**Материальное обеспечение:** прыгалки, мячи, обручи, гимнастические палки, кегли.

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ 3 КЛАССА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п |  |  |
| I. | **Легкая атлетика** | **(11 часов)** |
| II. | **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | **(19часов)** |
| III. | **Гимнастика с элементами акробатики** | **(23 час)** |
| IV. | **Подвижные игры с элементами спортивных игр.**  **Кроссовая подготовка .** | **(19 ч.)**  **(12ч.)** |
| VI. | **Легкоатлетические упражнения** | **(19ч.)** |
|  | **Итого** | **102ч.)** |

**Содержание программы**

**Знания о физической культуре**

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)

.

**Способы физкультурной деятельности**

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера:* лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

*Ходьба* с изменением длины и частоты шага, ходьба через препятствия.

*Бег* на 30м, бег с высоким подниманием бедра.

*Метание* малого мяча с места на длительность, на расстояние, в цель с 4-5м. Метание набивного мяча.

***Подвижные игры***

*На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:* «Пустое место», «Белые медведи», «Третий – лишний».

*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Посадка картофеля», «Кто дальше бросит», «Волк во рву», «Метатели».

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

*Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Передал – садись», «Гонка мячей по кругу».

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Основные требования к уровню подготовки учащихся.**

**К концу 3 класса обучающиеся должны знать:**

* об особенностях зарождения физической культуры, истории первых олимпийских играх;
* о способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
* о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
* о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
* о физических качествах и общих правилах их тестирования;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
* о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

**Уметь:**

* составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
* вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать рыжим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
* организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
* взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

**Двигательные умения, навыки и способности**

*В циклических и ациклических локомоциях:* правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов;лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбеге с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180º - 360º; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

*В метаниях на дальность и на меткость:* метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

*В гимнастических и акробатических упражнениях:* ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коны высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90º и 180º, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленах не сгибать) касаться пальцами рук поля.

*В единоборствах:* осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круг".

*В подвижных играх:* уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

*Физическая подготовленность:* показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

**Критерии и нормы оценки ЗУН**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффектив­ности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала, информирует о двигательной подготов­ленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физи­ческими упражнениями.

При выполнении минимальных требований к подготовленно­сти учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подго­товленности. Оценка ставится за технику движений и теоретиче­ские знания.

**По основам знаний.**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся ис­пользовать знания применительно к конкретным случаям и практи­ческим занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демон­стрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся неболь­шие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** учащиеся получают за ответ, в котором отсутст­вует логическая последовательность, имеются пробелы в мате­риале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

С целью проверки знаний используются различные **методы.**

Метод опроса применяется в устной и письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выпол­нения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод по­сле значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является де­монстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умения­ми, навыками).**

**Оценка «5»** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно, в надлежащем темпе, легко и четко.

**Оценка «4»** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**Оценка «3»** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких оши­бок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.Основными методами оценки техники владения двигательными действиями являются методы наблюдения, вызова, упражнений и комбинированный.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

|  |  |
| --- | --- |
| №  п/п | Виды домашнего задания |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30. | Комплекс утренней гимнастики  Комплекс упражнений на коррекцию осанки  Комплекс упражнений на профилактику плоскостопия  Комплекс упражнений на профилактику зрения  Упражнения на снятие усталости  Равномерный бег  Прыжки со скакалкой  Приемы саморегуляции связанные с умениями обучающихся  напрягать и расслаблять мышцы  Специальные дыхательные упражнения  Способы самоконтроля ( масса, ЧСС )  Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки  Метания в горизонтальную цель  Прыжки через небольшие вертикальные (до 40см) и  горизонтальные (до 100см) препятствия  Броски легких предметов на дальность и цель  Комплекс упражнений на развитие гибкости  Комплекс упражнений на развитие координации  Приседания на одной ноге  Комплекс упражнений на развитие брюшного пресса  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа  Акробатические упражнения  Приседания на двух ногах  Комплекс упражнений на развитие силы  Ловля и передача мяча на месте  Ведение мяча на месте  Упражнения на развитие реакции  Упражнения на развитие быстроты  Упражнения на развитие ловкости  Верхняя передача мяча над собой  Нижняя передача мяча над собой  Верхняя и нижняя передачи мяча над собой |

**Список литературы:**

1. Закон «Об образовании».
2. Приказ министерства образования РФ от 05.03.2004 г №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
3. Письмо министерства образования РФ от 20.02.2004г №0351101403 «О введении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального, общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
4. Приказ министерства образования РФ от 09.08.2004 г №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РФ, реализующих программ общего образования»
5. Письмо министерства образования РФ от 07.07.2005 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования.
7. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение», 2011г.

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс**

**по учебнику В.И.Лях «Физическая культура», программа «Школа России»**

**(3 часа в неделю, всего- 102 часа)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **дата** | | | | | **Тема урока** | | **Понятия** | **Деятельность**  **учащихся** | **Планируемые результаты** | | | | | | | | | | | | |
| **Предметные результаты** | | | | **Метапредметные (коммуникативные, познавательные, регулятивные)** | | | | | | **Личностные результаты** | | |
| **По плану** | | **факт** | | |
| **I четверть (24ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика (11ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 |  | |  | | | Техника безопасности во время занятий физической культурой.  **Беседа: «Что такое физическая культура»** | | Физическая культура Легкая атлетика Техника безопасности Высокий старт | Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние ее компонентов на укрепление здоровья, формулируют правила безопасного поведения на уроках физкультуры, | | | Знать правила безопасности и поведения на занятиях; гигиенические и эстетические требованиями; | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: ставить и формулировать проблемы  К: Умение слушать и вступать в диалог | | | | | | Формирование социальной роли ученика. |
| 2 |  | |  | | | Ходьба с изменением длины и частоты шага; через препятствия. | | Ходьба через препятствия | Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Пустое место».  Соблюдают правила поведения. | | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; ходить с изменениями частоты шага, | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: рефлексия способов и условий действий, - контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К: учитывать разные мнения | | | | | | Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | |
| 3 |  | |  | | | Ходьба и бег.  **Беседа: «Олимпийские игры: история возникновения».** | | Ходьба через несколько препятствий, бег приставными шагами | Описывают технику выполнения ходьбы, демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. | | **уметь** правильно выполнять движения в ходьбе и беге; ходить через несколько препятствий | | | | Р: Формулировать и удерживать учебную задачу.  П:ориентироваться в разнообразии способов выполнения упражнений  . | | | | | | Формирование установки на здоровый образ жизни. | |
| 4 |  | |  | | | Контроль двигательных качеств. Бег на результат 30, 60м. | |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения  совместной игры «Смена сторон». | Уметь бегать с максимальной скоростью 30 м | | | | Р: Формулировать и удерживать учебную задачу.П: Выделение и формулирование учебной цели.К: Умение слушать, задавать вопросы. | | | | | | *Формировать адекватное понимание причин успешности/неуспешност* | | |
| 5 |  | |  | | | Прыжки | | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, совместной игры «Гуси-лебеди»  Соблюдают правила поведения и технику безопасности. | **уметь** правильно выполнять движение в прыжках | | | | Р: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений..  П: Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. | | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности | | |
| 6 |  | |  | | | Многоскоки. | | Прыжки на одной, двух ногах, выпрыгивания, многоскоки | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, выявляют и устраняют характерные ошибки.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Прыгающие воробушки», соблюдают правила безопасности. | **уметь** правильно выполнять многоскоки | | | | Р: планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации .  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; К: К: Умение слушать, задавать вопросы. | | | | | | Формирование самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | |
| 7 |  | |  | | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Правила соревнований в беге, прыжках  **Беседа: «Олимпийское движение современности** | | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания | Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.  Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Зайцы в огороде». Соблюдают правила соревнований в беге, прыжках; | **Уметь** правильно выполнять движение в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега. | | | | Р: вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок  П:ставить и формулировать проблемы;  К: *учитывать разные мнения и интересы* | | | | | | установка на здоровый образ жизни | | |
| 8 |  | |  | | | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.  Инструктаж по технике безопасности | | метание | Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Кто дальше бросит».  Соблюдают правила безопасности. | **уметь** правильно выполнять движения в метании, метать малый мяч с места на дальность и на заданное расстояние | | | | Р: Ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.  П: Формулирование проблемы.  К: Задавать вопросы. | | | | | | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | | |
| 9 |  | |  | | | Метание в цель с 4-5 м. | | Метание в цель | Описывают технику метания, устраняют характерные ошибки.  Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений, взаимодействуют со сверстниками в процессе игр | **уметь** правильно выполнять движения в метании, метать в цель с 4-5м; | | | | Р: Ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем.  П: Формулирование проблемы.  К: стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве | | | | | | Самооценка на основе критериев успешности учебной деятельности | | |
| 10 |  | |  | | | Метание мяча на дальность. Игра «Точный расчет» | | Метание мяча на дальность | Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.освоения метательных упражнений и игры «Точный расчет», | **Уметь** правильно выполнять движение в метании | | | | Р: Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе  . | | | | | | Самооценка на основе критериев | | |
| **Кроссовая подготовка (9ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | |  | |  | | | Равномерный бег 4 мин. Инструктаж по технике безопасности. |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (70м - бег, 100м- ходьба).Взаимодействуют со сверстниками в процессе  Игры «Салки на марше». Соблюдают правила безопасности. | Учащиеся должны знать:  - правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту;  . | | | | Р: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителемП: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.К: позитивное взаимодействие со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений | | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | |
| 12 | |  | |  | | | Равномерный бег 4 мин. |  | Описывают технику выполнения беговых упражнений, устраняют характерные ошибки. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Салки на марше». | Учащиеся должны знать: правила дыхания при беге и ходьбе, о частоте дыхания в минуту;у. | | | | Р: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений | | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | |
| 13 | |  | |  | | | Равномерный бег 4 мин. |  | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву». Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** пробегать в размеренном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | | | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; | | |
| 14 | |  | |  | | | Равномерный бег 4 мин. **Беседа: «Что такое физическая культура»** |  | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Волк во рву». Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** пробегать в размеренном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. | | | | Р:принимать и сохранять учебную задачу  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений  К: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | | |
| 15 | |  | |  | | | Равномерный бег 4 мин. |  | Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). | **Уметь** пробегать в размеренном темпе 4 минуты, чередовать бег и ходьбу. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачуП: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений  К: Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | | |
| 16 | |  | |  | | | Равномерный бег 5 мин. |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м- ходьба). Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** пробегать в размеренном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | | | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, | | |
| 17 | |  | |  | | | Равномерный бег 5 мин. **Беседа: «Первая помощь при травмах»** |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений (бег с преодолением препятствий, чередовать бег и ходьбу (80м-бег, 90м-ходьба).. Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности. | Уметь измерять индивидуальные показатели  **Уметь** пробегать в размеренном темпе 5 минут | | | | Р:адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К: Умение управлять эмоциями при общении со | | | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками и сопереживания; | | |
| 18 | |  | |  | | | Равномерный бег 5 мин. |  | Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений. ( Бег с преодолением препятствий.. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Перебежка с выручкой». Определяют основные показатели физического развития (измерение роста, веса, силы). Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** пробегать в размеренном темпе 5 минут, чередовать бег и ходьбу. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | | | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности | | |
| 19 | |  | |  | | | **Контроль двигательных качеств.**  **Кросс 1км.** |  | Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Выявляют работающие группы мышц.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры «Гуси-лебеди». | **Уметь**  пробегать 1 км, **соблюдать** правила правильного дыхания, проводить самоконтроль самочувствия**.** | | | | Р: оценивать правильность выполнения действия  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности  К: Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений | | | | | | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни; | | |
| **Гимнастика с элементами акробатики (23ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 20 | |  | |  | | | Акробатика. Строевые упражнения. Инструктаж по технике безопасности. | Гимнастика  Спортивная, художественная, ритмическая, акробатика | Описывают состав и содержание ОРУ.  Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, формулируют правила поведения в гимнастическом зале.Различают и выполняют строевые команды:«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!». | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р: планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей П: Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций  К: формулировать свои затруднения | | | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | | |
| 21 | |  | |  | | | Акробатика. Строевые упражнения. **Беседа: «Основные части тела»** | Перекаты и группировка с последующей опорой за головой. Отжимания. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Точно выполняют строевые приемы: построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу урока,  П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений  К: формулировать свои затруднения | | | | | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | | | |
| 22 | |  | |  | | | Акробатика. Строевые упражнения. | Кувырок вперед. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Различают и выполняют строевые команды: «На первый-второй рассчитайсь». Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр: « Кошкин дом», « Совушки». | **Уметь** выполнять строевые команды, кувырки в группировке. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу урока,  П: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений  К: формулировать свои затруднения | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, | | | |
| 23-24 | |  | |  | | | **Резерв** |  |  |  | | | |  | | | | |  | | | |
|  | |  | |  | | | **II четверть. (24 часа)** |  |  |  | | | |  | | | | |  | | | |
| 25 | |  | |  | | | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». |  | Описывают состав и содержание ОРУ.  Точно выполняют строевые приемы.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры « Посадка картофеля» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, | | | |
| 26 | |  | |  | | | Акробатика. | Кувырок вперед | Выполняют ОРУ с большими мячами.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений (2-3 кувырка вперед)  Соблюдают технику безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,. | | | |
| 27 | |  | |  | | | Стойка на лопатках | стойка на лопатках. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?»  Соблюдают технику безопасности | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности. | | | |
| 28 | |  | |  | | | Лазанье по канату. | Лазанье по канату в три приема. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают технику упражнений в лазании. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?»  Соблюдают технику безопасности | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюби | | | |
| 29 | |  | |  | | | Лазанье по канату. Комбинация из освоенных элементов. Учет | Лазанье по канату. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в лазании.соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | | Формирование и проявление положительных качеств | | | |
| 30 | |  | |  | | | Лазанье по наклонной скамейке. | Лазанье по наклонной скамейке | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают технику упражнений в лазании. (Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа на животе, подтягиваясь руками.) Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?»  Соблюдают технику безопасности | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | |
| 31 | |  | |  | | | Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической ска­мейке. |  | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности. | | | | |
| 32 | |  | |  | | | Лазание по на­клонной скамейке в упоре лежа, подтягива­ясь руками.  **Беседа: «Основные внутренние органы»** |  | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в лазании.соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры « Посадка картофеля» | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | | | | |
| 33 | |  | |  | | | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя, лежа - учет | Лазанье по наклонной скамейке | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают и осваивают технику выполнения упражнений в лазании.соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р: контролируют правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций | | | | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинир | | | | |
| 34 | |  | |  | | | Висы. Строевые упражнения. | Вис согнув ноги. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений (вис согнув ноги).  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?»Соблюдают технику безопасности | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование установки на здоровый образ жизни. | | | | |
| 35 | |  | |  | | | Висы. Строевые упражнения. | Поднимание ног в висе | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование установки на здоровый образ жизни. | | | | |
| 36 | |  | |  | | | **Висы. Строевые упражнения. Учет**. | Вис согнув ноги и поднимание ног в висе | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.  Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование установки на здоровый образ жизни. | | | | |
| 37 | |  | |  | | | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | Передвижения по диагонали, змейкой. Акробатическая комбинация. | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Точно выполняют строевые приемы Взаимодействуют со сверстниками в процессе игр: «Вызов номеров», «Ласточки».  Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р: контролируют правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование установки на здоровый образ жизни. | | | | |
| 38 | |  | |  | | | Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.  **Беседа: «Скелет»** | Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р: контролируют правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых упражнений. | | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | | | |
| 39 | |  | |  | | | Упражнения на гимнастической стенке. | Лазанье по гимнастической стенке | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок, соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | | | |
| 40 | |  | |  | | | «Мост» из положения лежа на спине. | «Мост» | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе игры: «Что измени­лось?»Соблюдают технику безопасности | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | | | |
| 41 | |  | |  | | | Мост. Кувырки вперед. | мост | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности.Соблюдают правила безопасности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств | | | | |
| 42 | |  | |  | | | Стойка на лопатках учет. Мост из положения лежа на спине. |  | Описывают состав и содержание ОРУ.  Описывают состав и содержание акробатических упражнений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе игровой деятельности. | **Уметь** выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации | | | | Р:оценивать правильность выполнения действия  П: Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.  К: Использовать речь для регуляции своих действий. | | | | Самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни. | | | | |
| **Подвижные игры с элементами спортивных игр (19ч).** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 43 | |  | | |  | | Техника безопасности во время занятий играми. |  | Формулируют правила поведения во время игр. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Мяч ловцу», соблюдают правила безопасности. | | | | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | | | | Р: учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем | Установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении ипоступках | | | | |
| 44 | |  | | |  | | Подвижные игры.  **Беседа: «Мышцы»** |  | Описывают состав и содержание ОРУ.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместных игр « Прыжки по полосам», «Волк во рву».  Соблюдают правила безопасности.  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | **уметь** играть в подвижные игры с бегом, прыжками | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: - выбирать наиболее эффективные способы решения задач  К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций | | | | |
| 45 | |  | | |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Ловля, передача, бросок мяча | Описывают состав и содержание ОРУ.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Овладей мячом».  Соблюдают правила безопасности  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | **уметь** играть в подвижные игры с ловлей, передачей, броском мяча; ориентироваться в пространстве | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: - выбирать наиболее эффективные способы решения задач  К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, | | | | |
| 46 | |  | | |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках. | Ловля, передача, бросок мяча | Описывают состав и содержание ОРУ. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Подвижная цель».  Соблюдают правила безопасности.  Применяют правила подбора одежды | | | | **уметь** владеть мячом: ведение передача, ловля, броски. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: выбирать наиболее эффективные способы решения задач  К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях | | | | |
| 47 | |  | | |  | | Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. | Ловля, передача, ведение, броски мяча | Описывают состав и содержание ОРУ.Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.Используют действия подвижных игр для развития координационных способностей .  Соблюдают правила безопасности. | | | | **уметь** ловить и передавать мяч на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;  К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов | | | | |
| 48 | |  | | |  | | Броски в кольцо двумя руками снизу | Броски в кольцо двумя руками снизу | Описывают состав и содержание ОРУ.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игры «Мяч ловцу».  Соблюдают правила безопасности  Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. | | | | **Уметь** бросать мяч в цель (кольцо); | | | | Р: принимать и сохранять учебную задачу  П: - выбирать наиболее эффективные способы решения задач  К: оказывать в сотрудничестве взаимопомощь | Формировать навыки сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций, | | | | |
| **III четверть (30ч)** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **49.** |  |  | ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги. | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр | Освоить варианты игры в баскетбол | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **50-51.** |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. | Изучение нового  материала | Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **52.** |  |  | Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза» | Изучение нового  материала | Правильно выполнять  упражнения на равновесие. | Освоить игру «Два мороза» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **53.** |  |  | Кувырок вперед из упора присев. | Изучение нового  материала | Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **54** |  |  | Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги. | Комплексный | Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **55** |  |  | Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату. | Комплексный | Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату. | Выполнять упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **56.** |  |  | ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий. | Комплексный | Правильно выполнять кувырок вперед | Освоить технику выполнения кувырка вперед. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **57** |  |  | ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Комплексный | Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой). | Освоить технику выполнения  «Моста» лежа на спине | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **58** |  |  | Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках.  П/и «Прыгающие воробушки». | Комплексный | Разучить «Мост» и стойку на лопатках. | Освоить технику выполнения  «Моста» и стойки на лопатках. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **59-60** |  |  | Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа. Комплексный Подвижная игра: «У медведя во бору» | Комплексный | Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа | Освоить акробатические упражнения. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **61** |  |  | Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки». | Комплексный | Закрепить умения выполнять строевые упражнения. | Освоить строевые упражнения | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие силовых способностей |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ СПОРТИВНЫХ ИГР (19 ч.)** | | | | | |  |  |  | |
| **62** |  |  | **Инструктаж по ТБ**  Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Освоить игру -  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун.формулировать собственное мнение; | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных способностей |
| **63.** |  |  | Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **64-65.** |  |  | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; двумя руками с отскоком от пола.  П/и «У кого меньше мячей». | Комплексный | Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; | Играть в мини-баскетбол | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **66-67.** |  |  | Перемеще-  ния: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасыва  ния над собой. «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Попадать по мячу. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **68-69.** |  |  | Передача и ловля мяча от груди на месте партнеру, после перемещения в эстафетах и подвижных играх. | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **70.** |  |  | Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. П./и «Передал -садись». | Изучение нового  материала | Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении. | Закрепить игру  «Передал -садись». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **71.** |  |  | Ловля мяча на месте в паре. «Играй-играй мяч не теряй». | Изучение нового  материала | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **72.** |  |  | Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Попади в обруч», «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **73.** |  |  | Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Комплексный | Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении. | Освоить игры  «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **74-75** |  |  | Передвиже-ниепо прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Изучение нового  материала | Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу). | Закрепить игру  «Играй-играй мяч не теряй». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **76.** |  |  | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.  П/и | Комплексный | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. | Закрепить игру: «Мяч соседу». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **77-78** | **Резерв** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **IV четверть.(24 часа)** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **79** |  |  | О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. | Изучение нового  материала | Передавать мяч в колоннах двумя руками , одной слева, одной справа | Освоить технику выполнения передачи мяча. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **80.** |  |  | Эстафеты с ведением и передачей мяча.  Игра «Школа | Контрольный | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Освоить игру «Школа мяча» | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного | Развитие силовых и координационных способностей |
| **ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ (19 ч.)** | | | | | | | |  | |
| **81-82** |  |  | Техника безопасности при беге, метаниях и прыжках. Прыжки через скакалку. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку. | Бегать с максимальной скоростью, выполнять прыжки через скакалку. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных способностей |
| **83-84.** |  |  | Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта. | Максимальной скоростью до 30 м.  Поднимать и опускать туловища за 30секунд | Позн. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;Регул.принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  Коммун.формулировать собственное мнение; | Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов; | Развитие координационных способностей |
| **85-86** |  |  | Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **87** |  |  | Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры:  «Рыбаки и рыбки», «Невод». | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |
| **88-89.** |  |  | Многоскоки с ноги на ногу.  Прыжок в длину с места. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках,  наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Прыгать в полную силу. | Позн. понимание и принятие цели.включаться в творческую деятельность под руководством учителя;Регул. Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммун.задавать вопросы; | Проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа | Развитие координационных и силовых способностей |
| **90-91** |  |  | Прыжок в длину с разбега с мягкимприземле-  нием на обе ноги. Челночный бег (3х10 м). П/и «Лисы и куры». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках; | Прыгать в полную силу.  Освоить игру «Лисы и куры» | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **92-93** |  |  | Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега (отталкивать  ся одной, приземляться на обе ноги). «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Изучение нового  материала | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игры: «Пятнашки», «Попрыгунчики-воробушки». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **94-95** |  |  | Прыжки в длину с разбега (обратить внимание на отталкивание одной ногой).  Подвижная игра «Круг-кружочек». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в прыжках | Прыгать в полную силу.  Освоить игру: «Круг-кружочек». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **96-97.** |  |  | Бег на 500 м в умеренном темпе.  П/и «Так и так». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе.  Освоить игру: «Так и так». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **98.** |  |  | Бег 1500 м без учета времени. П/ и «К своим флажкам». | Комплексный | Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе. | Бегать в умеренном темпе без учета времени. Закрепить игру:  «К своим флажкам». | Позн.  понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  Регул.  Принимать и сохранять учебную задачу  Коммун.  Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **99** |  |  | «Охотнк и утки», «Воробьи и ворона». | Контрольный | Активно участвовать в соревнованиях. | Играть в подвижные игры | Позн.понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регул.Принимать и сохранять учебную задачуКоммун.Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности | Ориентация на содержательные моменты школьной действительности; | Развитие координационных и силовых способностей |
| **100-102** | **Резерв** |  |  |  |  |  |  |  |  |