ЧУ ООШ «Венда»

Рабочая программа
на 2015/ 16 учебный год
Физическая культура
3 класс

г. Москва

Техническое – информационное обеспечение:

1. **Телевизор**
2. **Видеомагнитофон**
3. **Компьютер**
4. **Магнитофон**
5. **Ресурсы интернета :dnevnik.ru,**

fizkultura-na5.ru,
my.1september.ru,
festival.1september.ru

Материальное обеспечение:

1. **Мячи (баскетбольные, волейбольные, футбольные)**
2. **Гимнастические палки.**
3. **Скакалки**
4. **Гантели**
5. **Гиря 16 кг**
6. **Обручи**
7. **Столы теннисные**
8. **Гимнастическая скамейка**
9. **Шведская стенка**

Учебно-методическое обеспечение

1. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. - М.: Просве-щение, 2008.
2. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008.
3. Матвеев А.П., Петрова Т.В., Оценка качества подготовки учащихся начальной школы по физической культуре. М.: Дрофа, 2009
4. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно-методическое пособие. – М.: Астрель, 2008
5. Примерные программы начального общего образования в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2008 (Стандарты второго поколения).
6. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения в 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального компонента Государственного стандарта основного общего образования по Программе общеобразовательных учреждений под изданием В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», 2008 год.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Большое внимание на каждом уроке уделяется воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к ученикам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаливающих процедур; режим дня и двигательный режим; элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время.

Физическая культура совместно с другими предметами решает одну из важных проблем – проблему формирования и сохранения здоровья ребенка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе, в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Общая характеристика учебного предмета

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

Цель:

- Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни;
- Развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Содержание курса.

Знания о физической культуре.

- физическая культура;
- история;
- физические упражнения.

Способы физкультурной деятельности:

- самостоятельные знания;
- самостоятельное наблюдение;
- самостоятельные игры.

Физическое совершенство:

- физкультурно – оздоровительная деятельность;
- спортивно – оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики;
- легкая атлетика;
- подвижные и спортивные игры.

Общеразвивающие упражнения:

- развитие гибкости;
- развитие координации;
- формирование осанки;
- развитие силовых способностей.

Ожидаемые результаты обучения

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;
— оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,
нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

— характеристика явления (действия и поступки), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
— обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
— общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
— обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
— организация самостоятельной деятельности с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
— планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и отдыха в процессе ее выполнения;
-анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
— видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
— оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
— управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
— технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

— планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
— изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
-измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
— оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
— организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
— бережное обращение с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
— организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
— характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование ее напряженности во время занятий по развитию физических качеств;
— взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
— объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
— подача строевых команд, подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
— нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов ;
— выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
— выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
— выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Содержание тем учебного курса

Знания о физической культуре

Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности

Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.

Гимнастические упражнения прикладного характера: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.

Легкая атлетика

Бег: равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.

Броски большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.

Метание малого мяча на дальность из-за головы.

Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».

На материале раздела «Легкая атлетика»:«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».

Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

К концу учебного года учащиеся должны:

Знать и понимать:

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

Уметь (владеть способами действий):

- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, 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 и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание 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 силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток и «подвижных перемен».

Календарно – тематическое планирование по физической культуре

Календарно — тематическое планирование
«Физическая культура» для 3 класса

№	Кол-во часов	Тема урока	Тип Урока	Планируемые результаты			Дата
				Предметные результаты	**УУД (познавательные,регулятивные, коммуникативные)**	**Личностные результаты**	
I – триместр (33ч.) Легкая атлетика – 20 ч.							
1.	1ч.	Инструктаж по ТБ на уроке физкультуры, общеразвивающие упражнения, игра "Утки и охотники"	Вводный урок	***Научатся:*** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми	***Познавательные:*** выполнение построений в одну шеренгу и колонну по одному; соблюдение правил безопасности на занятиях физической культуры ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	**01.09**
2.	4ч.	Общеразвивающие упражнения ,бег с ускорением, бег с максимальной скоростью до 30 метров.	Комбинированный	***Научатся:*** понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития	***Познавательные:*** ознакомление с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях	**03.09 05.09 08.09 10.09**

					контролировать действия		
3.	4ч.	Общеразвивающие упражнения, прыжки на одной ноге, на двух на месте, изучение прыжка в длину с места, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять сдавать тестирование прыжка в длину с места	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мячами, ходьбы и бега, прыжка в длину с места ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	12.09 15.09 17.09 19.09
4.	4ч.	Общеразвивающие упражнения, изучение метание малого мяча, игра.	Изучение нового материала	***Научатся:*** выполнять бег с изменением темпа, сдавать тестирование метания мяча на дальность;	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений, бега с изменением темпа, разминки с мячом, метания мяча на дальность; ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**22.09** **24.09** **26.09** **29.09**
5	1ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие выносливости, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития	***Познавательные:*** общеучебные - ознакомление с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением ***Регулятивные:*** планировать действие	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия	01.10

					в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.		
6.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, равномерный бег 3 минуты, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** понимать необхо-димость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития	***Познавательные:*** общеучебные - ознакомление с основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия	**03.10** **06.10**
7.	4ч	Общеразвивающие упражнения, эстафеты, игра.равномерный бег 3 минуты, игра	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять беговую разминку,	***Познавательные:*** выполнение беговой разминки; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; ***Коммуникативные:*** уметь	Активное включение во взаимодействие со свер-стниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей.	**08.10** **10.10** **13.10** **15.10**

					договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.		
Подвижные игры – 13 ч.							
8.	5ч.	Общеразвивающие упражнения, чередование ходьбы и бега, эстафета,техника бега, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; беговые упражнения из раз-личных исходных положений,	***Познавательные:*** выполнение беговых упражнений из различных исходных положений, упражнения на развитие координации движения, «оленьего бега»; повторение техники «оленьего бега»; ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**17.10 20.10 22.10 24.10 27.10**
9.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, бег на выносливость, скоростно–силовые качества, игры «"Перестрелка". «Цепочка».	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять беговую разминку,	***Познавательные:*** выполнение беговой разминки; повторение техники челночного бега; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со свер-стниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей.	**29.10 31.10**
10.	6ч.	Общеразвивающие	Комбинированный	***Научатся:***	***Познавательные:*** выполнение	Активное включение во	**10.11**

		упражнения, упражнения с мячами на координацию и быстроту, изучение игры « Пионербол»,игры "Цепочка", "Свободное место".Рыбаки и рыбки", "Совушка".		выполнять беговую разминку,	беговой разминки; повторение техники челночного бега; измерение физической подготовленности (быстрота, выносливость), систематическое наблюдение за ее динамикой. ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, проявление трудолюбия, упорства в достижении целей.	**12.11 14.11 17.11 19.11 21.11**
II –триместр (34часа) Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч.							
11.	1ч.	Инструктаж по ТБ на уроке по гимнастике, общеразвивающие упражнения, игра.	Вводный урок	***Научатся:*** организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми ***Получат возможность научиться:*** вести тетрадь по физической культуре	***Познавательные:*** выполнение построений в одну шеренгу и колонну по одному; соблюдение правил безопасности на занятиях физической культуры ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	**01.12**
12.	6ч.	Общеразвивающие упражнения, развитие координационных способностей, группировки, перекаты игра.	Изучение нового материала	***Научатся:*** держать группировку; выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, разминки с мешочками, кувырка вперед; повторение техники выполнения кувырка вперед; соблюдение правил безопасности на занятиях по гимнастике; ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; пла-	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**03.12 05.12 08.12 10.12 12.12 15.12**

					нировать действие в соответствии с поставленной задачей; ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.		
13.	4ч.	Общеразвивающие упражнения, размыкание на вытянутые руки, эстафета с элементами бега и прыжков, метания,	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками вперед	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, ходьбы и бега, игровых упражнений с кувырками, упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**17.12** **19.12** **22.12** **24.12**
14.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, упражнения на гимнастической скамейке, игра.	Изучение нового материала	***Научатся:*** выполнять разминку с гимнастическими палками, упражнения на внимание; лазать по гимнастической скамейке.	***Познавательные:*** выполнение строевых организующих команд, разминки с гимнастическими палками, бега с заданием, лазанья по гимнастической скамейке, круговой тренировки (кувырки, «протыкание» палкой стенки, стойка на лопатках, удержание гимнастической палки на ладони, стойка на одной ноге на набивном мяче, подъем ног из положения лежа ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**26.12** **12.01**

					правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки		
15.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, перестроение по звеньям, размыкание, повороты на право, налево, выполнение команд, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять строевые команды,	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, соблюдение правил безопасности на занятиях ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи	**14.01** **16.01**
16.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, гимнастический мост из положения лежа на спине,стойка на лопатках. игра«Через холодный ручей». «Раки».	Изучение нового материала	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад; проходить станции круговой тренировки; соблюдать правила техники безопасности во время выполнения физических упражнений	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, разминки на развитие гибкости, ходьбы и бега с заданием, стойки на лопатках, «моста», перекатов назад-вперед в группировке, круговой тренировки (стойка на лопатках, ходьба по гимнастической скамейке, отжимание, «мост», кувырки, шпагаты, удержание гимнастической палки вертикально на ладони); ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**19.01** **21.01**
Подвижные игры – 16ч.							

17.	5ч.	Общеразвивающие упражнения, эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации, «Третий лишний», развитие выносливости.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие ' сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление трудолюбия, упорства в достижении целей.	**23.01 26.01 28.01 30.01 02.02**
18.	5ч.	Общеразвивающие упражнения, эстафеты, игра «Пятнашки».развитие прыжковых качеств,игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений, разминки в движении, ходьбы и бега с заданиями, перестроений в одну и две шеренги, упражнения на развитие запоминания временных отрезков ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**04.02 06.02 09.02 11.02 13.02**
19.	6ч.	Общеразвивающие упражнения, игра «Третий лишний».развитие выносливости, игра «Пятнашки» эстафеты.развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках, упражнение на внимание; играть в подвижную игру.	**Познавательные:** - выполнение строевых организующих команд, разминки на гимнастической скамейке, бега с заданием, ходьбы, лазанья по гимнастической стенке; соблюдение правил безопасности на занятиях; **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление	**16.02 18.02 20.02 23.02 25.02 27.02**

		ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			в соответствии с поставленной задачей; **Коммуникативные:** контролировать действия партнера.	эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	
III –триместр (31часа) **Подвижные игры– 10 ч.**							
20.	1ч.	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Бегуны и прыгуны»	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений на месте, разминки в движении, ходьбы и бега с заданием, прыжка в длину с места; ***Регулятивные:*** адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки; вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие ' сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление трудолюбия, упорства в достижении целей.	**02.03**
21.	4ч.	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра «Мыше-ловка»	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега, упражнения на внимание; играть в подвижную игру «Мышеловка»	***Познавательные:*** выполнение ходьбы и бега с заданием, упражнения на внимание, «оленьего бега»; разучить технику «оленьего бега» ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**04.03** **06.03** **09.03** **11.03**
22.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, Подвижная игра	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять строевые упражнения:	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений, разминки в движении, ходьбы и бега с заданиями,	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах	**13.03** **16.03**

		«Осада города»		перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали»; разминку в движении	перестроений в одну и две шеренги, упражнения на развитие запоминания временных отрезков ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	
23.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, подвижная игра «Салки»	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку в движении; играть в подвижную игру «Салки», выбирать и играть в подвижные игры (по желанию);	***Познавательные:*** выполнение строевых упражнений, разминки в движении, бега, упражнения на развитие запоминания временных отрезков; соблюдение правил безопасности на занятиях, правил подвижных игр; ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**18.03** **20.03**
24.	1ч.	Общеразвивающие упражнения,подвижная игра «Медведи и пчелы»	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку у гимнастической стенки, упражнения на внимание	**Познавательные:** выполнение строевых организующих команд, разминки у гимнастической стенки, бега с заданием, ходьбы **Регулятивные:** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей **Коммуникативные:** контролировать действия партнера.	Активное включение во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление положительных качеств	**30.03**
Легкая атлетика 21 часов							
25.	2ч	Общеразвивающие упражнения,	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять размин-	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд,	Проявление дисциплинированности,	**01.04** **03.04**

		инструктаж по ТБ на уроке физкультуры, бег на 30 метров, игра.		ку в движении, тестирование **бега** на 30 м с высокого старта, упражнения на внимание	бега, разминки в движении по кругу, ускорения по 30 м, бега с высокого старта на 60 м, игрового упражнения на внимание «Класс, смирно ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	трудолюбия, упорства в достижении целей.	
26.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, бег на 60 метров, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку в движении, тестирование **бега** на 60 м с высокого старта, упражнения на внимание	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении по кругу, ускорения по 30 м, бега с высокого старта на 60 м, игрового упражнения на внимание «Класс, смирно ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; уметь оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**06.04** **08.04**
27.	2ч.	Общеразвивающие упражнения,прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, прыжки вскакалку с вращением вперед иназад, круговуютренировку, упражнение на внимание	***Познавательные:*** выполнение строевых команд, бега, ходьбы в Движении по кругу, разминки со скакалками, прыжков через скакалку с вращением вперед и назад, круговой тренировки, игрового упражнения на равновесие; ***Регулятивные:*** осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя;	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**10.04** **13.04**
28.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, эстафета,	Комбинированный	***Научатся:*** понимать необхо-	***Познавательные:*** общеучебные - ознакомление с основными	Проявление положительных качеств личности и	**15.04** **17.04**

		развитие координации.		димость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития	физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость, координация движений), их значением ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** уметь договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать действия партнера.	управление эмоциями в различных ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия	
29.	2ч	Общеразвивающие упражнения, тестирование подъема туловища за 30 с	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять строевые упражнения, прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, тестирование подъема туловища за 30 с, упражнение на внимание	***Познавательные:***выполнение построений, организационных команд, бега с заданием, выполнение упражнения на внимание; подъем туловища за 30 секунд ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Проявление положительных качеств личности и управление эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях; проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**20.04** **22.04**
30.	1ч.	Общеразвиваюшие упражнения, челночного бега 3 х 10 м, игра	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять беговую разминку, тестирование челночного бега 3 х 10 м, упражнения на внимание	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, челночного бега 3 х 10 м ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**24.04**

					действия партнера.		
31.	1ч	Общеразвиваюшие упражнения, метания мяча, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мяча на дальность.	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, беговой разминки, метания ***мяча*** на дальность ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**27.04**
32.	2ч.	Общеразвиваюшие упражнения, круговая тренировка, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения навнимание; проходить станциикруговой тренировки (усложненный вариант)	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, круговой тренировки; ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**29.04** **04.05**
33.	1ч	Общеразвивающие упражнения, бега на 600 м. Обобщение изученного во 1 классе	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать тестирование бега на **600**м	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, разминки, направленной на подготовку ног к длительному бегу и на развитие гибкости, бега на 600 м с высокого старта ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**06.05**

					Коммуникативные: контролировать действия партнера.		
34.	1ч	Общеразвивающие упражнения, прыжки в длину с места. Обобщение изученного во 2 классе	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку со скакалками, тестирование прыжка в длину с места, упражнения на внимание	***Познавательные:*** выполнение разминки со скакалками, прыжка в длину с места ***Регулятивные:*** принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль; ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**08.05**
35.	2ч	Общеразвиваюшие упражнения, круговая тренировка, игра.	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения навнимание; проходить станциикруговой тренировки (усложненный вариант)	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, круговой тренировки; ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**11.05** **13.05**
35.	1ч	Общеразвивающие упражнения, Обобщение изученного материала во 2 классе	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения навнимание; проходить станциикруговой тренировки (усложненный вариант)	***Познавательные:*** выполнение построений, организационных команд, бега, разминки в движении, круговой тренировки; ***Регулятивные:*** планировать действие в соответствии с поставленной задачей; адекватно воспринимать оценку учителя ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**15.05**

36.	2ч.	Общеразвивающие упражнения, тестирование бега на 1000 м. Обобщение изученного во 2 классе	Комбинированный	***Научатся:*** выполнять разминку, направленную на развитие гибкости; сдавать тестирование бега на **1000** м ***Получат возможность научиться:*** Обобщение изученного во 2 классе	***Познавательные:***выполнение построений, организационных команд, разминки, направленной на подготовку ног к длительному бегу и на развитие гибкости, бега на 1000 м с высокого старта ***Регулятивные:***принимать и сохранять учебную задачу; планировать действие в соответствии с поставленной задачей; учитывать правило в планировании способа решения; осуществлять итоговый и пошаговый контроль ***Коммуникативные:*** контролировать действия партнера.	Проявление дисциплинированности, трудолюбия, упорства в достижении целей.	**18.05** **20.05**