

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом МАОУ «СОШ №4»
от «31» августа 2022 г. № 870/О

Рабочая программа

предмета «Физическая культура»

3 класса

(3 ч в неделю, 102 часа в год)

Учитель: Кравченко А.А.

2022 – 2023
учебный год

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

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

Метапредметные

Регулятивные

Обучающийся научится:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Познавательные

Обучающийся научится:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

Коммуникативные

Обучающийся научится:

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Предметные

Обучающийся научится:

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

Легкая атлетика

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.

Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».

На материале раздела «Спортивные игры»:

Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».

Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмаха ногами; наклоны вперед, назад, в стороны, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенке при передвижениях; комплексы упражнений, включающие максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными

движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одним звеном тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положения тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки на ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед и толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; перенос партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег изменяющимся направлением, пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорением; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; бег на дистанцию 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15 – 20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На занятиях физической культуры в четвертом классе для достижения поставленной цели используются различные формы проведения уроков: урок-путешествие, урок-соревнование, урок-праздник, урок-викторина, урок-сказка, эстафеты, спортивный марафон, спортивный калейдоскоп, игровая лаборатория, историческое путешествие.

Методы проведения занятий: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Условия реализации: наличие спортивного зала оборудованного спортивным оборудованием, гимнастическими снарядами и гимнастическим оборудованием для проведения занятий в условиях непогоды, низкой температуры воздуха. Оборудованная спортивная площадка для проведения уроков на свежем воздухе, наличие ямы для прыжков с разбега, футбольных ворот, ровной открытой местности для занятия бегом.

Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Кол-во часов	Планируемый результат	Универсальные учебные действия
Легкая атлетика (24 часа)					
Воспитательные задачи:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе; 2. Быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца; 3. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания. 					
1		Организационно – методические указания.	1	Повторение построения в колонну и шеренгу, ознакомление с организационно-методическими требованиями, проведение подвижных игр «Ловишка» и «Салки с домиками»	Коммуникативные: работать в группе, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: осуществлять действия по образцу и заданному правилу, находить необходимую информацию. Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения уроков физкультуры.
2		Техника челночного бега, изучение высокого старта	1	Разучивание разминки в движении, повторение техники челночного бега, проведение подвижной игры «Прерванные пятнашки», повторение подвижной игры «Салки-дай руку».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками, слушать и слышать друг друга. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели. Познавательные: рассказывать и показывать технику выполнения челночного бега и правила проведения подвижных игр «Прерванные пятнашки», «Салки-дай руку».
3		Тестирование челночного бега, высокого старта.	1	Повторение разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 мс высокого старта, повторение подвижной игры «Колдунчики»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: рассказывать правила тестирования челночного бега 3 x 10 м и правила подвижной игры «Колдунчики».
4		Техника прыжка в длину с места. Высокий старт.	1	Разучивание разминки в движении, повторение понятий, обозначающих физические качества, разучивание техники прыжка в длину с места, разучивание подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру

					«Флаг на башне».
5		Прыжок в длину.	1	Проведение разминки в движении, проверка знаний о физических качествах, повторение техники прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Флаг на башне»	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять прыжок в длину с места, играть в подвижную игру «Флаг на башне».
6		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места, повторение подвижной игры «Волк во рву».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Волк во рву».
7		Техника подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».
8		Подъем туловища из положения лежа за 30 с.	1	Строевые команды «направо», «налево», «на первый-второй», «на руки в стороны разомкнись». Разминка, направленная на развитие координации движений. Подвижная игра «Вышибалы».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».
9		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Разминка направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, проведение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Вышибалы».

10		Техника наклона вперед из положения стоя.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, разучивание техники наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
11		Наклон вперед из положения стоя.	1	Повторение разминки, направленной на развитие гибкости, повторение техники наклона вперед из положения стоя, подвижная игра «Бездомный заяц».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять наклон вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
12		Тестирование наклона вперед из положения стоя.	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
13		Техника метания малого мяча на точность.	1	Разучивание разминки, повторение техники метания малого мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».
14		Метание малого мяча на точность	1	Повторение разминки, совершенствование техники метания малого мяча на точность, повторение подвижных игр «Бросай далеко-собирай быстрее», «Колдунчики».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».

15		Тестирование метания малого мяча на точность	1	Разучивание разминки с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность, повторение подвижной игры «Бросай далеко-собирай быстрее»,	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Бросай далеко-собирай быстрее».
16		Техника метание набивного мяча из положения стоя, сидя.	1	Разминка с малыми мячами, повторение техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание набивного мяча из положения стоя и сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
17		Метание набивного мяча из положения стоя, сидя	1	Разминка с малыми мячами, совершенствование техники метания набивного мяча из положения стоя, сидя. Проведение подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как к субъекту деятельности, проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества. Познавательные: рассказывать о физических качествах, выполнять метание набивного мяча из положения стоя и сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
18		Тестирование метания набивного мяча из положения сидя.	1	Разминка с малыми мячами, тестирование метания набивного мяча из положения сидя. Подвижная игра «Охотники и утки»	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование метание набивного мяча из положения сидя, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
19		Техника выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	1	Равномерный бег. Разминка на развитие силовых способностей. Повторение техники на выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу Подвижной игры «Командные хвостики».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения прыжка в шаге, играть в подвижную игру «Командные хвостики».
20		Выполнения техники сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	Равномерный бег. Разминка на развитие силовых	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями

		на полу		способностей. Повторение техники на выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу Подвижная игра «Охотники и утки»	коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике выполнения прыжка в шаге, играть в подвижную игру «Командные хвостики».
21		Тестирование техники выполнения сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование прыжка в шаге (многоскоки), играть в подвижную игру «Командные хвостики».
22		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег на выносливость повторение игры «Вороны – воробьи»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике бега на длинные дистанции, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».
23		Кроссовая подготовка	1	Разминка в парах. Бег с заданиями на выносливость, повторение игры «Вороны – воробьи»	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: рассказывать о физических качествах и о технике бега на длинные дистанции, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».
24		Тестирование шестиминутного бега.	1	Разминка в парах, тестирование шестиминутного бега, проведение игры «Вороны – воробьи».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование шестиминутного бега, играть в подвижную игру «Вороны - воробьи».

Гимнастика с элементами акробатики (23 часа)

Воспитательные задачи:

1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
2. Быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

25		Кувырок вперед. Пища и питательные вещества	1	Разучивание разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед, проведение подвижной игры «Удочка»	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, играть в подвижную игру «Удочка».
26		Кувырок вперед с трех шагов.	1	Повторение разминки на матах, совершенствование техники выполнения кувырка вперед, разучивание техники кувырка вперед с трех шагов, проведение подвижной игру «Удочка».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед и кувырок вперед с трех шагов, играть в подвижную игру «Удочка».
27		Кувырок назад .	1	Повторение разминки на матах повторение техники выполнения кувырка назад, повторение техники кувырка вперед с трех шагов.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега.
28		Выполнения кувырка вперед, назад .	1	Повторение разминки на матах, повторение техники выполнения кувырка вперед ,назад.	Коммуникативные: работать в группе, с достаточной полнотой выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и кувырок вперед с разбега, усложненные варианты кувырка вперед.
29		Стойка на лопатках, мост.	1	Разучивание разминки, направленной на сохранение правильной осанки, повторение техники выполнения стойки на лопатках и моста, выполнения кувырка вперед, назад. проведение подвижной игры Волшебные елочки».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, мост, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
30		Круговая тренировка.	1	Повторение разминки, направленной на сохранение	Коммуникативные: слушать и слышать учителя и друг друга, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной

				правильной осанки, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры» Волшебные елочки».	форме, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: выполнять круговую тренировку, играть в подвижную игру «Волшебные елочки», иметь представление о том, что такое осанка.
31		Висы. Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног. Вода и питьевой режим	1	В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ . Развитие силовых способностей. Проведение подвижной игры «Белочка – защитница».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими синтаксическими нормами родного языка. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: лазать и перелезать по гимнастической стенке, играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
32		Различные виды прохождений по гимнастической стенке.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, выполнение различных видов перелезаний, (на 3перекладине на 5 перекладине) проведение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: находить общее решение практической задачи, интегрироваться в группу сверстников и продуктивно взаимодействовать с ними. Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: выполнять разные варианты перелезания, играть в подвижную игру «Удочка».
33		Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, повторение различных видов перелезаний, проведение упражнения на внимание.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: сохранять заданную цель, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами перелезать различными способами.
34		Круговая тренировка.	1	Повторение разминки с гимнастическими палками, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную задачу. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Удочка».

35		Прыжки со скакалкой.	1	Разучивание прыжков со скакалкой, повторение техники прыжков со скакалкой, разучивание подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов(познавательная инициативность). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку, играть в подвижную игру «Горячая линия».
36		Прыжки со скакалкой в движении.	1	Повторение прыжков со скакалкой, совершенствование техники прыжков со скакалкой, разучивание прыжков со скакалкой в движении, повторение подвижной игры «Горячая линия».	Коммуникативные: работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, осуществлять действия по образцу и заданному правилу. Познавательные: выполнять прыжки в скакалку на месте и в движении, играть в подвижную игру «Горячая линия».
37		Круговая тренировка. Тренировка ума и характера	1	Разучивание разминки в движении, прохождение станций круговой тренировки, совершенствование техники виса завесом одной и двумя ногами, проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы».
38		Строевые упражнения. В висе поднимание согнутых и прямых ног.	1	Проведение разминки в движении, повторение различных видов перелезаний, повторение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись и вис прогнувшись, играть в подвижную игру «Медведи и пчелы»..
39		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении, совершенствование техники выполнения виса стоя и виса лежа с согнутыми руками на перекладине, проведение подвижной игры «Шмель».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать с способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед на перекладине, играть в подвижную игру «Шмель».
40		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. В висе спиной к	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя.

				гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. проведение подвижной игры «Шмель».	Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять комбинацию на перекладине, вращение обруча, играть в подвижную игру «Шмель».
41		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. проведение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме; слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции Познавательные: выполнять комбинацию на перекладине, вращение обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
42		Выполнение строевых команд. Вис стоя и лежа.	1	Повторение разминки в движении Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. проведение подвижной игры «Маша и медведь».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять различные варианты вращения обруча, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
43		Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке.	1	Повторение разминки в движении, проведение лазания по канату, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: уметь захватывать канат ногами, лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
44		Лазание по канату и лазание по наклонной скамейке.	1	Повторение разминки в движении, проведение лазания по канату, Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, находить общее решение практической задачи Регулятивные: владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: лазать по канату, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».

45		Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа.	1	Выполнение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, повторение подвижной игры «Вышибалы».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: проходить тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа. Играть в подвижную игру «Вышибалы».
46		Тестирование подтягивания на высокой перекладине. Приседания	1	Совершенствование разминки на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Бездомный заяц».	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Бездомный заяц».
47		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук .	1	Разучивание разминки в движении .Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук . Игра «Иголочка и ниточка». проведение подвижной игры «Медведи и пчелы».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание сообщать его в устной форме. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: выполнять вис завесом одной и двумя ногами, проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру по выбору детей.
Лыжная подготовка (19 часов)					
Воспитательные задачи:					
<ol style="list-style-type: none"> 1. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания; 2. Соблюдать правила личной гигиены, вести здоровый образ жизни. 3. Воспитывать интерес у учащихся к поддержанию привычной двигательной активности. 4. Формирование навыков сотрудничества в разных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций 					
48		Инструктаж правила поведения на уроке. Спортивная одежда и обувь	1	Правила по ведения на уроке лыжной подготовки. Ознакомление с техникой передвижения на лыжах.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.

49		Совершенствование скользящего шага.	1	Ознакомить с техникой скользящего шага на лыжах без палок, формировать умение движения на лыжах в колонне с соблюдением дистанции.	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>
50		Учет – по технике выполнения скользящего шага.	1	Учет – по технике выполнения скользящего шага. Без палок.	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам</p>
51		Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	Отработка навыков в подъемах и спусках.	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.</p>
52		Отработка навыков в подъемах и спусках.	1	Отработка навыков в подъемах и спусках.	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>
53		Учет по технике подъема.	1	Учет по технике подъема.	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>
54		Формирование навыков ходьбы на лыжах.	1	Формирование навыков ходьбы на лыжах.	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.</p>
55		Закрепление техники передвижения на лыжах.	1	Закрепление техники передвижения на лыжах.	<p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.</p>

56		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1		Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.
57		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.
58		Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.
59		Совершенствование техники передвижения на лыжах	1	Совершенствование техники передвижения на лыжах	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
60		Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.	1	Техника передвижения скользящим и попеременным двухшажным ходом без палок.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.
61		Техника выполнения подъемов и спусков	1	Техника выполнения подъемов и спусков	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.
62		Совершенствование техники скольжения без палок.	1	Совершенствование техники скольжения без палок.	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
63		Совершенствование техники скольжения без палок.	1	Совершенствование техники скольжения без палок.	Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия; взаимодействуют со сверстниками с совместной деятельности; задают вопросы; контролируют действия партнера.
64		Совершенствование техники скольжения без палок	1	Совершенствование техники скольжения без палок	Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; действуют с учетом выделенных учителем ориентиров; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя.
65		Учет умений подъемов и	1	Учет умений подъемов и	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и

		спусков.		спусков.	упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.
66		Учет умений подъемов и спусков	1	Учет умений подъемов и спусков	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам.

Подвижные игры на основе баскетбола (15 часов)

Воспитательные задачи:

1. Быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.
2. Воспитывать взаимопомощь, самостоятельность. уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
3. Формирование навыков самостоятельной организации простейших соревнований по баскетболу.

67		Ловля и броски малого мяча в парах. Первая помощь при травмах.	1	Разучивание разминки с малыми мячами, разучивание бросков и ловля мяча в парах	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; устанавливать рабочие отношения, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, видеть указанную ошибку и исправлять ее. Познавательные: повторить упражнения с малым мячом как в парах, так и в одиночку.
68		Броски и ловля мяча в парах.	1	Разучивание разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
69		Подвижная игра «Вышибалы».	1	Разучивание разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Кот и мыши»	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Кот и мыши».
70		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности.

					Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
71		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки с мячами в парах, совершенствование техники ловли и бросков мяча в парах.	Коммуникативные: сотрудничать в ходе работы в парах, устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять саморегуляцию и рефлексию деятельности. Познавательные: уметь выполнять разминку с массажными мячами, круговую тренировку, проводить подвижные игры.
72		Подвижная игра «Маша и медведь»			
73		Ведение мяча на месте.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
74		Ведение мяча в шаге.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
75		Подвижные игры «Вышибалы».	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, проведение подвижной игры «Вышибалы»	Коммуникативные: использовать адекватные языковые средства для отображения в форме речевых высказываний своих чувств, мыслей, побуждений и иных составляющих внутреннего мира. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности Познавательные: играть в подвижные игры «Кот и мыши», «Осада города».
76		Ведение мяча на месте, шаге.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат

					своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
77		Контроль ведения мяча.	1	Повторение разминки с мячами, совершенствование техники ведения мяча.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять ведение мяча в изменяющихся условиях.
78		Подвижная игра «Светофор».	1	Повторение разминки у гимнастической стенки, разучивание подвижной игры «Светофор»	Коммуникативные: Слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель. Познавательные: играть в подвижную игру «Белочка-защитница».
79		Броски и ловля мяча в парах.	1	Разучивание разминки в парах, повторение бросков и ловля мяча в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах.
80		Броски и ловля мяча в парах.	1	Повторение разминки в парах, повторение бросков и ловля мяча в парах.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: проектировать траектории развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества, адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: выполнять броски и ловлю мяча в парах.
81		Эстафеты с мячом.	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; искать и выделять необходимую информацию. Познавательные: уметь выполнять разминку с мячом, вести мяч правой и левой рукой в движении, участвовать в эстафетах.

Легкая атлетика (21 час)

Воспитательные задачи:

1. Проявлять миролюбие – не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
2. Стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
3. Соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни.

82		Круговая тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Охотники и утки».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Охотники и утки».
83		Преодоление полосы препятствий. Эстафеты.	1	Разучивание разминки в движении, преодоление полосы препятствий, повторение подвижной игры «Удочка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить полосу препятствий, играть в подвижную игру «Удочка».
84		Усложненная полоса препятствий.	1	Проведение разминки в движении, преодоление усложненной полосы препятствий, повторение подвижной игры «Совушка».	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: проходить усложненную полосу препятствий, играть в подвижную игру «Совушка».
85		Прыжок в высоту с разбега.	1	Разучивание разминки в движении, повторение техники прыжка в высоту с прямого разбега, проведение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: осознавать себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности. Познавательные: прыгать в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».
86		Прыжок в высоту с разбега.	1	Повторение разминки в движении, прыжки в высоту с прямого разбега на результат, повторение подвижной игры «Бегуны и прыгуны».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: владеть средствами саморегуляции, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, играть в подвижную игру «Бегуны и прыгуны».

87		Круговая тренировка.	1	Разучивание разминки в движении, проведение круговой тренировки, проведение подвижной игры «Ловишка с мячом и защитниками».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить станции круговой тренировки, играть в подвижную игру «Ловишка с мячом и защитниками».
88		Бросок набивного мяча от груди и способом «снизу».	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча от груди и «снизу», повторение подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: бросать набивной мяч от груди и «снизу», играть в подвижную игру «Точно в цель».
89		Бросок набивного мяча от груди способом «снизу»	1	Повторение разминки с набивным мячом, совершенствование техники бросков набивного мяча от груди и «снизу», разучивание техники броска набивного мяча из-за головы, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: сотрудничать со сверстниками и взрослыми, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять цель. Познавательные: бросать набивной мяч от груди, «снизу», из-за головы, играть в подвижную игру «Точно в цель».
90		Тестирование виса на время	1	Разучивание разминки с набивным мячом, повторение техники броска набивного мяча из-за головы на дальность, тестирование виса на время, подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, осуществлять итоговый контроль. Познавательные: выполнять броски набивного мяча из-за головы на дальность, проходить тестирование виса на время, играть в подвижную игру «Точно в цель».
91		Тестирование наклона вперед из положения стоя	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя, повторение подвижной игры «Точно в цель».	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование наклона вперед из положения стоя, играть в подвижную игру «Точно в цель».
92		Тестирование прыжка в длину с места.	1	Разучивание разминки, направленной на подготовку к прыжкам в длину с места, проведение подвижной игры «Собачки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.

					Познавательные: проходить тестирование прыжка в длину с места, играть в подвижную игру «Собачки».
93		Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие координации движений, подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись повторение подвижной игры «Собачки».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, играть в подвижную игру «Собачки».
94		Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	1	Повторение разминки, направленной на развитие координации движений, тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, разучивание подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
95		Техника метания на точность.	1	Разучивание разминки, повторение различных вариантов метания и бросков на точность, проведение подвижной игры «Земля, вода, воздух».	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности, владеть средствами саморегуляции и рефлексии деятельности. Познавательные: правильно подбирать вариант метания или броска предмета на точность, играть в подвижную игру «Земля, вода, воздух».
96		Техника метания малого мяча на точность.	1	Повторение разминки, тестирование метания малого мяча на точность, проведение подвижной игры «Ловишка с мешочком на голове».	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания малого мяча на точность, играть в подвижную игру «Ловишка с мешочком на голове».
97		Беговые упражнения.	1	Разучивание разминки в движении, проведение беговых упражнений, повторение подвижных игр «Колдунчики», «Совушка».	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, работать в группе. Регулятивные: осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять беговые упражнения и играть в подвижные игры «Колдунчики», «Совушка».
98		Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1	Повторение разминки в движении, тестирование бега на 30 м с высокого старта,	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.

				повторение подвижной игры «Хвостики».	Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование бега на 30 с высокого старта, играть в подвижную игру «Хвостики».
99		Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	1	Разучивание разминки в движении, тестирование челночного бега 3 x 10 м, повторение подвижной игры «Бросай далеко, собирай быстрее».	Коммуникативные: владеть монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими нормами родного языка. Регулятивные: самостоятельно формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. Познавательные: проходить тестирование челночного бега 3 x 10 м с высокого старта, играть в подвижную игру «Бросай далеко, собирай быстрее».
100		Тестирование метания мешочка на дальность.	1	Повторение разминки в движении, тестирование метания мешочка (мяча) на дальность, повторение подвижной игры «Хвостики».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: проходить тестирование метания мешочка на дальность, играть в подвижную игру «Хвостики».
101		Бег на 1000 м.	1	Разучивание разминки, направленной на развитие гибкости, проведение бега на 1000 м, повторение подвижной игры «Воробьи – вороны».	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, сохранять доброжелательное отношение друг к другу. Регулятивные: осуществлять итоговый контроль, сохранять заданную цель. Познавательные: пробегать 1000 м без отдыха, играть в подвижную игр «Воробьи – вороны».
102		Бег на 1000 м	1		

Контрольно-измерительные материалы по предмету «Физическая культура» 3 класс

Задание:

Приведи пример из личного опыта, как занятия физической культурой помогают тебе поддерживать здоровье или хорошую физическую форму и бодрое настроение. Подтверди сказанное материалами самонаблюдений.

Описание правильного ответа: приведен пример из личного опыта показывающий положительное влияние занятий физической культурой на снижение частоты заболеваний, развитие физических качеств. Например: «Раньше я часто болел и по рекомендации врача стал каждый день делать утреннюю зарядку и обливать ноги холодной водой. Теперь, спустя полгода, я практически перестал болеть и не пропускаю занятия из-за болезни», Или: «В прошлом году я стал ходить на занятия в спортивную секцию. На этих занятиях много времени мы уделяем развитию физических качеств. Благодаря этому я сейчас быстрее бегаю, дальше прыгаю, легче обучаюсь сложным физическим упражнениям и новым движениям».

Критерий достижения планируемого результата: приведен пример из личного опыта, где показана связь занятий физической культурой со снижением частоты заболеваний, развитием физических качеств; сказанное подкреплено материалами самонаблюдений

Методический комментарий к заданию

Для фиксации результатов самонаблюдений можно использовать следующую таблицу.

Результаты измерений показателей физического развития и физической подготовленности

Контрольные измерения	3 класс		
	Сентябрь	Декабрь	Май
Физическое развитие			
Длина тела, см			
Масса тела, кг			
Физическая подготовленность			
Сила мышц рук: отжимание из упора лежа, кол-во раз			
Сила мышц живота: наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз			
Быстрота движений рук: нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек			
Выносливость: приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)			
Гибкость: выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см)			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой			
Гибкость: махи вперед и назад, высота маха (см): левой ногой			

Равновесие: стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)			
--	--	--	--

Планируемый результат: ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие.

Умения, характеризующие достижения планируемого результата:

- раскрывать смысл понятия «физическая подготовка как процесса развития физических качеств»;
- демонстрировать упражнения на развитие силы;
- демонстрировать упражнения на развитие быстроты;
- демонстрировать упражнения на развитие выносливости;
- демонстрировать упражнения на развитие равновесия;
- демонстрировать упражнения на развитие гибкости.

Оценочный лист

	Критерии	Задание	Самооценка ученика	Оценка учителя
1	Измерил длину тела, см	Измерить длину тела		
2	Измерил массу тела, кг	Измерить массу тела		
3	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц рук	Отжимание из упора лежа, кол-во раз		
4	Выполнил и определил результат в упражнении на силу мышц живота	Наклоны вперед из положения лежа на спине, кол-во раз		
5	Выполнил и определил результат в упражнении на быстроту движений рук	Нанесение точек на лист бумаги за 10 с, кол-во точек		
6	Выполнил и определил результат в упражнении на выносливость организма	Приседание в спокойном темпе до утомления, время (с)		
7	Выполнил и определил результат в упражнении на гибкость тела	Выкрут гимнастической палки, расстояние между ладонями (см), махи вперед и назад, высота маха (см): правой ногой, левой ногой		
8	Выполнил и определил результат в упражнении на равновесие	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, руки на поясе, вторая нога поднята вверх и согнута в колене, время (с)		

Формы и средства контроля в 3 классе

По мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Бег 30 м с высокого старта, с	5,0	6,5-5,6	6,6	5,2	6,5-5,6	6,6
Челночный бег 3x10 м,с	8,6	9,5-9,0	9,9	9,1	10,0-9,5	10,4
Прыжок в длину с места, см	185	140-160	130	170	140-155	120
Шестиминутный бег, м	1250	900-1050	850	1050	750-950	650
Наклон вперед из положения сидя, см	8,5	4-6	2	14	7-10	3
Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой перекладине (девочки)	5	3-4	1	18	8-13	4
Подъем туловища из положения лежа (кол-во раз/30 сек)	33	30	28	30	28	26
Прыжок в высоту способом «Перешагивание»	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку	90	80	70	100	90	80
Приседание (кол-во раз за мин)	44	42	40	42	40	38
Метание теннисного мяча	21	18	15	18	15	12
Отжимание от пола (кол-во раз)	16	14	12	14	11	8
Бег 1000 м	Без учета времени					