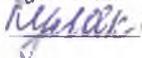


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 6»
Петропавловск - Камчатского городского округа
(МБОУ «Основная школа № 6»)

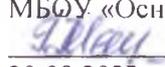
РАССМОТРЕНО

Методическим объединением
учителей начальных классов
МБОУ «Основная школа № 6»
(протокол от 25.08.2022 № 1)

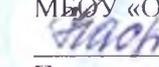
Руководитель МО

 Т. В. Кулик

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ «Основная школа № 6»
 / Г.Н.Мамаева
30.08.2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Основная школа № 6»
 / Н.Н.Назhdина
Приказ от 31.08. 2022 № 82



Рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»
для 3 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Юшина А. С.,

Учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми инструктивно-методическими документами:

1. Федеральный закон от 29.12 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, п.п. 9, 10);

2. ФГОС НОО, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 № 373 (п. 19.5);

3. Авторская программа В. И. Лях «Физическая культура», 2011, утвержденная МО РФ в соответствии с требованиями стандарта начального образования;

4. Учебный план МБОУ «Основная школа №6» на 2022-2023 учебный год;

5. Положение о рабочей программе учебного курса в МБОУ «Основная школа №6»;

6. Приказ Министерства образования РФ «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» от 31 марта 2014 г. № 253.

Программа реализуется на основе УМК, созданного под руководством А.Н. Каинов, Г.И. Курьеров. Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания Ф48 учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича/ Сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. Изд. 3-е, испр.- Волгоград: Учитель, 2016.- 169с.

Рабочая программа по физической культуре. 3 класс/ Сост. А.Ю, Патрикеев. – М.:ВАКО, 2015.- Р13 -48с. – (Рабочие программы).

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

В связи со спецификой преподавания уроков физкультуры в спортивном зале и отсутствием подготовленной спортивной площадки, с недооснащением общеобразовательного учреждения, согласно требованиям к оснащению образовательного процесса невозможна реализация стандарта общего образования и программы в полном объеме по разделам:

- гимнастика с основами акробатики (упражнения на перекладине);
- лыжная подготовка.

В связи с перечисленными причинами время, отведенное на данные упражнения, равномерно распределено на другие темы по гимнастике и спортивным играм.

Часы вариативной части программы распределены на подвижные игры на основе волейбола и баскетбола.

Всего: 102 часов.

Базовая часть -78 часов.

Вариативная часть -24 часов.

Примерный учебный план для образовательных учреждений РФ отводит 102 учебных часа для обязательного изучения курса физическая культура в 3 -А классе основной школы из расчета 3 учебных часа в неделю.

В соответствии с учебным планом школы, расписанием занятий и производственным календарём в 2022-2023 учебном году в 3-м классе будет проведено 102 часа.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных упражнений (тесты) для определения уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола. Тесты принимаются в на уроках и заносятся в классный журнал. На основе мониторинга результатов данных тестов строится работа по развитию физических качеств.

Программа предусматривает использование соревновательного метода, метода круговой тренировки, поискового метода, групповой технологии, технологии создания успеха, работу по индивидуальным карточкам.

Программа включает в себя домашние задания в виде изучения и подготовки творческих работ по темам теоретического курса, а так же: «Биографии известных российских спортсменов» по изучаемым разделам программы, ведение дневника здоровья (дневник самоконтроля).

1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Физическая культура 3 класс»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта, (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373). Данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1.1 Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

1.2. Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- организовывать свое рабочее место, с помощью учителя;
- следовать режиму организации учебной деятельности;
- определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно;
- определять план выполнения заданий на уроках;
- соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем;
- использовать в работе спортивный инвентарь;
- корректировать выполнение задания в дальнейшем;
- оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.

Познавательные УУД:

- определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данного раздела; определять круг своего незнания;
- отвечать на простые и сложные вопросы учителя, самим задавать вопросы, находить нужную информацию в учебнике;
- сравнивать и группировать упражнения, самостоятельно выполнять упражнения их по установленному образцу;
- наблюдать и делать самостоятельные простые выводы;
- знать правила ТБ;
- контролировать и оценивать свои действия;
- использовать общие приемы решения задач;
- умение анализировать абстрактные понятия, устанавливать закономерности.

Коммуникативные УУД:

- участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
 - формулировать свои затруднения и обращаться за помощью;
 - взаимодействовать друг с другом, соблюдая правила безопасности;
 - определять общую цель и пути её достижения;
 - осуществлять взаимный контроль;
 - владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения;
 - поддерживать друг друга;
 - следить за безопасностью друг друга;
 - радоваться успехам одноклассников.
- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
 - формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
 - определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

1.3.Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории физической культуры у народов Древней Руси; в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- проводить закаливающие процедуры;
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и пионербол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

1.4. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика оценки:

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат - секунды, количество, длину, высоту.

Контрольные упражнения

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Поднимание туловища за 30 (сек)	18	16	14	16	14	12
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладоням и пола	Коснуться пальцам и пола

2. Содержание учебного курса «Физическая культура. 3 класс»

№ п/п	Основное содержание по разделам рабочей программы	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
1	<p>Основы знаний о физической культуре. Способы физкультурной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> - физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека; - ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; - правила предупреждения травматизма; - история развития физической культуры и первых соревнований; <p>Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений.</p> <ul style="list-style-type: none"> - физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств; - основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма. (В процессе урока). 	<p>Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом.</p> <p>Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.</p> <p>Анализируют положительное влияние её компонентов на (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.</p>
2	<p>Легкая атлетика</p> <p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед).</p> <p>Техника высокого старта, равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, с поворотом на 90° и 180°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; в длину, со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы; броски большого мяча снизу из положения стоя.</p> <p>Метание: малого мяча на меткость и дальность из-за головы. (21 час)</p>	<p>Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.</p> <p>Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.</p>

		<p>Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.</p> <p>Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.</p>
3	<p>Гимнастика с основами акробатики Организуящие команды и приемы: повороты, с разделением по команде «Направо! Раз-два», «Налево! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».</p> <p>Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке;</p> <p>Снарядная гимнастика: опорный прыжок, лазание по канату, упражнения на напольном гимнастическом бревне.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья.</p> <p>(18ч)</p>	<p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p>
4	<p>Подвижные и спортивные игры <i>На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:</i> «Быстро по местам!», «Конники-спортсмены», «Смена мест», «Посадка картофеля», «Совушка», «Бой петухов», «Командные хвостики» «Прокати быстрее», «Перетяжка парами», «Чехарда», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами» <i>На материале раздела «Легкая атлетика»:</i> «Салки- дай руку», «Салки с мячом», «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Невод», «Удочка», «Лиса и куры», «Пустое место», «Мяч соседу», «Попади в мяч», «Волшебники», «Вышибалы», «Воробьи - вороны», «Воздух, вода, земля», «Охотники и утки», «Перетяжка парами», «Разведчики», «Волк во рву», «Точно в мишень», «Третий лишний».</p> <p>(18ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

<p>5</p>	<p>Подвижные игры на основе волейбола</p> <p><i>Волейбол:</i> броски и ловля мяча на месте в парах, тройках, кругах, через сетку, подводящие упражнения для обучения нижней боковой подачи; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Светофор», «Передался», «Гонка мячей по кругу», «Снайперы», «Пионербол», «Два мяча на поле», «Защита квадрата», «Перехвати мяч». (23 ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>
<p>6</p>	<p>Подвижные игры на основе баскетбола</p> <p><i>Баскетбол:</i> 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».</p> <p><i>На материале раздела «Спортивные игры»:</i></p> <p><i>Баскетбол:</i> 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; ловля и броски мяча, передачи мяча; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». (22 ч)</p>	<p>Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.</p> <p>Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p>

3. Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ у р о к а	Дата		Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Примечание
	П	Ф			предметные	Метапредметные	Личностные	
I четверть – 24ч.								
Легкая атлетика (11 часов)								
1			<u>Инструктаж по ТБ.</u> Дневник самоконтроля Ходьба и бег. «Волшебники»	Открытие новых знаний	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому	
2			Разновидности ходьбы и бега. Бег 30 м, 60 м-учет. Подвижная игра	рефлексия	Бегать на короткую дистанцию с максимальной скоростью Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	

			«Салки- дай руку»		основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью 30 и 60м.	учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;		
3			Разновидности ходьбы и бега. Челночный бег 3*10м.-учет. Подвижная игра «Невод».	Урок развивающего контроля	Ходить под счёт. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 3*10м.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
4			Бег в равномерном темпе. Бег до 5 мин. Подвижная игра «Воздух, вода, земля»	рефлексия	Ходить под счёт. Длительно бегать в медленном темпе Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно	

						точек зрения; задавать вопросы;	школьному содержанию занятий	
5			Прыжки со скакалкой. Игра «Удочка».	рефлексия	Знать разновидности прыжков Выполнять прыжки на скакалке.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Проявление учебных мотивов;	
6.			Прыжки со скакалкой. Прыжки через препятствия. Игра «Лисы и куры».	рефлексия	Знать разновидности прыжков Выполнять прыжки на скакалке и через препятствия	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	
7			Прыжок в длину с места -учет. Игра «Лисы и куры».	Урок развивающего контроля рефлексия	Правильно выполнять основные движения в прыжках; Выполнять прыжок в длину с места	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	

8.			Метание малого мяча на меткость. Броски мяча 1 кг. «Точно в мишень».	рефлексия	Правильно выполнять основные движения в метании; Метать мячи на меткость с места из различных положений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
9.			Метание малого мяча на дальность. Броски мяча 1 кг «Бросай далеко-собирай быстрее».	рефлексия	Правильно выполнять основные движения в метании; Метать мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
10-11			Броски большого мяча (1кг). «Попади в мяч», «Метатели» 10-обучение 11-учет	Рефлексия Урок развивающего контроля	Выполнять броски большого мяча разными способами Выполнять броски большого мяча разными способами на	Коммуникативные: Понимание принятия различных позиций и точки зрения на предмет. Регулятивные: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям	Проявление учебных мотивов;	

					максимальное расстояние	<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
Подвижные игры (7 часов)								
12			Инструктаж по ТБ. Физическая культура у народов Древней Руси. Игра «Вышибалы»	рефлексия	Знать правила поведения на уроках подвижных игр. Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
13			Эстафеты. Игры «Вышибалы», «Салки с мячом».	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	

14 - 15		Игры на развитие скоростных способностей. Эстафеты Игры «Волшебники с домиками», «Воробьи и вороны» 14 -обучение 15-закрепление	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов;	
16		Игры на закрепление и совершенствование метаний. Эстафеты. «Охотники и утки»	рефлексия	Играть в подвижные игры с метаниями Играть в подвижные игры с метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
17		Игры на развитие прыгучести. Эстафеты. «Удочка», «Лисы и куры».	рефлексия	Играть в подвижные игры с прыжками, Играть в подвижные игры с прыжками.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего	

						к общему решению в совместной деятельности	ученика;	
18			Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».	рефлексия	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
Подвижные игры на основе волейбола (6 часов)								
19			<u>Спортивные игры:</u> <u>волейбол,</u> <u>баскетбол.</u> Остановки. Перемещения. Игра «Светофор».	Открытие новых знаний, рефлексия	Выполнять перемещения и остановки Играть в пионербол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
20			Прием мяча снизу над собой Игра «Школа мяча».	рефлексия	Знать технику приема мяча снизу Выполнять прием мяча снизу над собой	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о	

						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	качествах хорошего ученика;	
21	.		Прием мяча сверху над собой. Игра «Передал - садись»,	рефлексия	Знать технику приема мяча сверху над собой Выполнять прием мяча сверху над собой	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
22			Передачи мяча в парах после набрасывания Игра «Мяч среднему», «Пионербол»	рефлексия	Знать технику передач мяча Выполнять передачи мяча в парах после набрасывания	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
23 - 24			Нижняя боковая подача. Игра «Пионербол»	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Выполнять нижнюю	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и	Ориентация на содержательные моменты и	

			23- обучение 24 закрепление		боковую подачу	различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
--	--	--	--------------------------------	--	----------------	---	---	--

II четверть-24ч.

Подвижные игры (3 часа)

25			Инструктаж по Технике безопасности. Игры с метанием. «Охотники и утки», «Метко в цель».	Открытие новых знаний	Играть в подвижные игры с метаниями Играть в подвижные игры с метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
26			Игры на развитие прыгучести. Эстафеты.	рефлексия	Играть в подвижные игры с прыжками, Играть в подвижные	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	Ориентация на содержательные моменты школьной	

			«Удочка», «Лисы и куры».		игры с прыжками.	задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
27			Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».	рефлексия	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	

Подвижные игры на основе волейбола (3 часа)

28 29			Прием мяча снизу и сверху над собой. «Защита квадрата» 28 – обучение 29 -закрепление	рефлексия Открытие новых знаний	Знать технику приема мяча снизу и сверху Выполнять приема мяча снизу и сверху над собой.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	
----------	--	--	---	--	---	---	--	--

							проявление активности.	
30			Нижняя боковая подача. «Пионербол с заданием»	Открытие новых знаний	Знать технику нижней боковой подачи Применять изученные приемы в игре.	Позн. Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Освоение технических действий из волейбола	
Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)								
31			<u>Инструктаж по ТБ</u> <u>Виды физических упражнений.</u> Строевые команды Построения и перестроения. «Быстро по местам!»	Открытие новых знаний рефлексия	Выполнять требования Т.Б., Знать строевые команды Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Позн. понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	

32			Строевые команды Построение перестроения. «Хвостики»	рефлексия	Знать строевые команды Выполнять строевые команды	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов	
33			Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Командные хвостики».	рефлексия	Знать строевые команды, знать технику кувырка вперед в группировке. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
34			2 кувырка вперед слитно. Игра «Командные хвостики»	рефлексия			Развитие координационных способностей	
35			Кувырок назад. Игра «Воздух, вода, земля»	рефлексия	Знать технику кувырка назад Выполнять кувырок назад.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	Проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	

36			Кувырки. Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Волк во рву».	рефлексия	Знать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
37			Стойка на лопатках. Игра «Совушка».	рефлексия	Выполнять стойку на лопатках Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
38			Акробатическое соединение. Игра «Бой петухов»	рефлексия	Научиться выполнять строевые упражнения. Выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	<u>Позн.:</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	

39			Передвижения и повороты на напольном гимнастическом бревне. Игра «Совушка»	рефлексия	Знать упражнения в равновесии Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
40			Лазание по гимнастической стенке, скамейке. Подтягивание – учет. Игра «Прокати быстрее».	рефлексия	Знать технику лазания по гимнастической стенке, скамейке Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
41			Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания. Игра «Волк во	рефлексия	Знать технику лазания по гимнастической стенке; Выполнять упражнения на развитие	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление учебных мотивов;	

			рву».		координации	деятельности		
42 43 44			Лазание по канату в три приема. Игра «Горячая линия» 42 - обучение 43 закрепление 44-учет	рефлексия Урок развивающего контроля	Знать технику лазания по канату; Лазать по канату;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
45 46 47			Опорный прыжок. Игра «Чехарда» 45 - обучение 46 закрепление 47-учет	Урок развивающего контроля	Запрыгивать и спрыгивать с гимнастического козла Выполнять опорный прыжок через козла	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям	
48			Круговая тренировка. Игра «Горячая линия»	Урок развивающего контроля	Знать правила прохождения станций круговой тренировки Выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	

					акробатические упражнения, на снарядах	материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	на основе представлений о нравственных нормах	
III четверть -27ч.								
Подвижные игры на основе баскетбола – 13 ч								
49			<u>Инструктаж по ТБ</u> Передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	рефлексия	Знать технику безопасности Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
50			Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	рефлексия	Знать технику ловли и передач мяча Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	

51			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов	
52			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в кольцо» - закрепление. Совершенствование.	рефлексия	Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
53			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу»	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявление учебных мотивов;	

						деятельности		
54			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Бросок мяча в колонне»	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол.	<p><u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление учебных мотивов	
55			Ведение мяча на месте правой и левой рукой. Броски в цель – закрепление.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол.	<p><u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление учебных мотивов	
56			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу» 56-повторение и	Образовательно обучающий (Комбинированный)	Ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	Проявление учебных мотивов;	

			закрепление					
57			Упражнения с набивными и баскетбольными мячами в парах. Упражнения с мячами в парах.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	
58			Броски мяча двумя руками от груди в стену.	рефлексия	Ловля мяча после отскока и бросок в заданную цель. Контролировать направление движения мяча.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов	
59			Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное	Проявление учебных мотивов	

						мнение;		
60			Броски мяча двумя руками в стену.	Рефлексия рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол. Контролировать направление движения мяча.	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	
61			Упражнения с набивными мячами. Игра «Пройди защитника». Игра в мини баскетбол.	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов;	
Подвижные игры на основе волейбола (14 часов)								
62			<u>Инструктаж по Т.Б.</u> Стойки и перемещения. Игры «Салки»	Открытие новых знаний	Выполнять требования Т.Б, выполнять перемещения и	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и	

					остановки Составлять распорядок и соблюдать режим дня. Играть в пионербол	задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
63			Прием мяча снизу и сверху над собой Игра «Школа мяча» 63- обучение	рефлексия	Знать технику приема мяча снизу и сверху Выполнять приема мяча снизу и сверху над собой	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
64 - 65			Передачи мяча снизу в парах после набрасывания. Игра «Передал - садись», «Снайперы» 64- обучение 65 закрепление	рефлексия	Знать технику передачи мяча снизу в парах Выполнять приема мяча снизу в парах	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
66 -			Передачи мяча сверху в парах	рефлексия	Знать технику передачи мяча	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность	Проявление учебных	

67			после набрасывания. Игра «Кто дальше» 66-обучение, 67 - закрепление		сверху в парах Выполнять приема мяча сверху в парах	под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	мотивов;	
68 - 69			Нижняя боковая подача. подача мяча. Игра «Пионербол» 68-обучение 69- закрепление	рефлексия	Знать технику нижней боковой подачи Применять изученные приемы в игре.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
70 - 71			Подвижная игра «Пионербол с заданием» 70 -обучение 71- закрепление	рефлексия	Применять изученные приемы в игре Играть в пионербол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов	

72		<p>Прием мяча снизу и сверху над собой.</p> <p>«Защита квадрата»</p> <p>72- обучение, закрепление</p>	рефлексия	<p>Знать технику приема мяча снизу и сверху</p> <p>Выполнять приема мяча снизу и сверху над собой</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p>	<p>Проявление учебных мотивов; активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление активности.</p>	
73		<p>Нижняя боковая подача.</p> <p>«Пионербол с заданием»</p>	рефлексия	<p>Знать технику нижней боковой подачи</p> <p>Применять изученные приемы в игре.</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу. <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p> <p>Познавательные: Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p>	<p>Взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявление активности.</p>	
74		<p>Игры на развитие прыгучести.</p> <p>Эстафеты.</p> <p>«Удочка», «Лисы и куры».</p>	рефлексия	<p>Играть в подвижные игры с прыжками,</p> <p>Играть в подвижные игры с прыжками.</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего</p>	

						деятельности.	ученика;	
75			Игры на развитие силы и выносливости. Игры «Невод», «Перетяжка парами».	рефлексия	Играть в подвижные игры с бегом, прыжками Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	

IV четверть – 27ч

Легкая атлетика - 3часа

76 - 77			<u>Инструктаж по ТБ</u> <u>Связь физических упражнений с трудовой деятельностью</u> Прыжок в высоту с разбега. 76- обучение 77- закрепление	Открытие новых знаний	Правильно выполнять основные движения в прыжках; Прыгать в высоту с разбега	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов	
78			Прыжок в высоту с разбега. Игра	Урок	Правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность	Проявление учебных мотивов; подчинение	

			«Кто выше»	рефлексия	основные движения в прыжках; Прыгать в высоту с разбега	под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	своих желаний сознательно поставленным целям	
Подвижные игры на основе баскетбола- 9ч.								
79			<u>Инструктаж по ТБ</u> Передвижения и остановки прыжком. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	Открытие новых знаний.	Знать технику безопасности Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
80			Ловля и передача мяча от груди. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	рефлексия	Знать технику ловли и передач мяча Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	

81			Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов	
82			Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в кольцо»	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр Играть в мини-баскетбол.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;	
83 - 84			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу» 83-повторение	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	

			84- закрепление					
85 - 86			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «Мяч соседу» 85-повторение 86-закрепление	рефлексия	Ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов;	
87			Ловля и передача мяча в тройках. Игра «Передал – садись».	рефлексия	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление учебных мотивов;	
88			Игра в мини-баскетбол.	рефлексия	Знать правила игры. Играть в мини-баскетбол	<u>Позн.</u> Понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявление учебных мотивов;	

					деятельности.		
Подвижные игры - 8 часов							
89			<u>Инструктаж по Технике безопасности.</u> Физическая нагрузка. Игра «Невод»	рефлексия	Знать технику безопасности на уроках Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к новому; проявление учебных мотивов;
90 - 91			Эстафеты. Подвижная игра «Воробьи - вороны», «Удочка»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
92			Эстафеты. Подвижная игра «Охотники и утки», «Разведчики» 92-обучение,	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к	Проявление особого интереса; проявление учебных мотивов

			закрепление			общему решению в совместной деятельности		
93			Эстафеты. Подвижная игра «Вышибалы» 93-обучение, закрепление	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; проявление активности, стремление к получению новых знаний	
94			Эстафеты. Подвижная игра «К своим флажкам», «Хвостики»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; управлять эмоциями	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	

95			Эстафеты. Подвижная игра «Волк во рву»	рефлексия	Знать правила игр Играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;	
----	--	--	--	-----------	---	--	--	--

Легкая атлетика- 7 часов

96			<u>Инструктаж по Т.Б.</u> Метание малого мяча в цель; броски мяча 1 кг. «Метко в цель»	Открытие новых знаний.	Правильно выполнять основные движения в метании метать различные мячи на дальность с места, метать в цель; метать набивной мяч из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Проявление особого интереса к содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	
97			Метание малого мяча на дальность Броски мяча 1 кг. «Кто дальше»	рефлексия	Правильно выполнять основные движения в метании; Метать мячи в цель; метать набивной мяч из различных	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	Проявление учебных мотивов, стремление к получению новых знаний .	

				положений.	деятельности.		
98			Броски большого мяча (1кг) - учет. «Попади в мяч».	Урок развивающего контроля	Выполнять броски большого мяча разными способами Выполнять броски большого мяча разными способами на максимальное расстояние	Коммун: Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет. Регул: Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Проявление учебных мотивов; адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика
99			Прыжок в длину с места -учет. Эстафеты.	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять основные движения в прыжках; Прыгать в длину с места в полную силу	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;
100			Бег с изменением направления. Челночный бег 3*10м – учет. «Командные хвостики»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять основные движения в беге; Бегать с максимальной скоростью 3*10м.	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика

101			Бег с ускорением. Бег 30, 60м – учет. Игра «Воробьи - вороны»	Урок развивающего контроля	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; Бегать с максимальной скоростью 30 м	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов;	
102			Бег в равномерном темпе. Бег до 5 мин - учет Игра «Пустое место»	Урок развивающего контроля	Пробегать дистанцию в медленном темпе Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать в среднем темпе.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	Проявление учебных мотивов; адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика	