

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

Рекомендовано к использованию

Педагогическим советом ГБОУ лицей №144

Протокол №75

От «28» августа 2013г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от «29» августа 2013 г. № ____

Директор лицея №144

(В.В.Князева)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»

Учебный год: 2013-2014

Класс: 3

Разработчик: Васильева Ольга Вячеславовна
учитель Физической культуры

Санкт-Петербург

2013

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе нормативных документов:

- Закон РФ «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999 № 80-ФЗ;
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 4.10.2000 г. № 751;
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002 г. № 1507-р;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 9.02.1998 г. № 322;
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;
- О введении третьего дополнительного часа физической культуры в общеобразовательных учреждениях Российской Федерации. Письмо МО РФ от 26.03.2002 г. № 30–51–197/20.

-Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2012);

-Примерной программы по физической культуре в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения», реализуемого Российской академией образования по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерального агентства по образованию (руководители проекта А.М. Кондаков, Л.П. Кезина. - М.: Просвещение, 2010).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется

здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе, на его преподавание отводится 68 часов и 34 часа (третий час) в год (34 учебные недели) в 3 классе.

Для реализации программного содержания в начальной школе в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И. Физическая культура. 1–4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2011.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка, (*лыжная подготовка во 2 классе заменяется кроссовой*). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и проводится третьим часом. Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в начальной школе является оценивание учащихся, начинающееся во втором классе со второго полугодия.

По окончании начальной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

**Распределение учебного времени
при реализации программного материала
по физической культуре (3 класс)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		Класс
		III
1	Базовая часть	74
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры на основе баскетбола	12

1.3	Подвижные игры на основе пионербола	8
1.4	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.5	Легкоатлетические упражнения	34
1.6	Кроссовая подготовка	6
	Итого	68
2	Вариативная часть	34
2.2	Подвижные игры	34
	Итого	102

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

Целью программы - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- *укрепление* здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- *совершенствование* жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- *формирование* общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- *развитие* интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- *обучение* простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Структура и содержание рабочей программы

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

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры». Каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы,

планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры».

Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Формы организации

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях. При этом, развивая самостоятельность, необходимо ориентировать учащихся на использование учебного материала, не только освоенного ими на уроках физической культуры или на уроках по другим учебным предметам, но и изложенного в учебниках по физической культуре. Путем повышения самостоятельности и познавательной активности учащихся достигается усиление направленности педагогического процесса на формирование интереса к регулярным занятиям физическими упражнениями, приучение к систематической заботе о своем теле и здоровье.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Содержание курса 3 класс

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

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

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения

лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

Легкая атлетика

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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

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

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Способы физической деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий

	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на высокой перекладине из виса (м), Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (д), кол-во раз	5	3-4	1	16	7 – 11	3
Прыжок в длину с места, см	175	130-150	120	160	135 – 150	110
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях, см	7,5	3-5	1	13	6-9	2
Бег 30 м с высокого старта, с	5,1	6,5 – 5,6	6,6	5,2	6,5– 5,6	6,6
6–минутный бег, м	1200	850-1000	800	1000	700-900	1200

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

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

По основам знаний.

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

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

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

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

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

По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).

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 цифровой оценки (отметки)

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

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

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

Оценка «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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Литература

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008
3. «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время»,П.А.Киселев, С.Б.Киселев, Е.П.Киселева. - М.: «Планета»,2013
4. «Физическая культура», Лях В.И. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2012.
5. Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

Учебно-практическое оборудование

- Мячи резиновые малые
- Мячи набивные весом 1 кг
- Мячи волейбольные
- Мячи футбольные
- Мячи баскетбольные
- Палки гимнастические
- Скакалки детские
- Обруч пластиковый детский
- Кегли
- Скамейка гимнастическая жесткая
- Маты гимнастические
- Стенка гимнастическая
- Сетка волейбольная
- Щит баскетбольный тренировочный
- Рулетка измерительная
- Мишень для метания

Интернет – ресурсы: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/sub/Физическая%20культура> Открытый класс, физическая культура.

<http://pedsovet.su/load/98> Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура.

<http://www.uchportal.ru> Учительский портал.

<http://www.zavuch.info/metodichka/advanced-search-results/26965> Завуч.инфо. <http://www.k-yroky.ru/load/153> К уроку, физическая культура.

<http://ballplay.narod.ru> Персональный сайт Скиндера Александра Васильевича. <http://vash-konspekt.ucoz.ru/> Персональный сайт Гордейчика Виктора Владимировича.

<http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

<http://www.amfr.ru/> Ассоциация минифутбола России

http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура

Тематическое планирование по физической культуре
3 класс, 68 ч.

Тема урока

Кол-во

часов

Тип урока

№

п/п

Элементы

содержания

Требования к уровню

подготовки

обучающихся

Вид

контроля

УУД

Класс. Дата
проведения

I четверть. 18 часов.

Легкая атлетика 18 часов

Ходьба и бег

5

Вводный

1

Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Подвижная игра «Пятнашки».

Знать: правила ТБ

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; строиться по росту.

Текущий

Р. Учится применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.

К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

Комплексный

2

Высокий старт. Бег 30 м, 60 м.. Подвижная игра «Пятнашки маршем».

Знать: понятие «старт, финиш»

Уметь: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге;

Текущий

Р. учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.

П. учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия

Учетный

3

Бег на результат 30 м. Подвижная игра «Второй лишний».

Уметь: бегать с максимальной скоростью (до 30 м).

Оценить бег 30м.

Р. Учиться организации рабочего места с применением установленных правил.

П. учиться использовать общие приемы решения задач.

К. учиться формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

Учетный

4

Бег на результат 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».

Знать: понятие «эстафета», «старт», «финиш».

Уметь: правильно выполнять основные движения в беге и ходьбе.

Оценить бег 60м

Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.

П. учиться использовать общие приемы решения задач

К. учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Комплексный

5

Челночный бег 3*10м. Подвижная игра «Пустое место».

Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м.

Оценить челночный бег 3*10м

Р. учиться умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

П. учиться оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

К. учиться формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.

Прыжки

4

Изучение нового материала

6

Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Удочка».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Текущий

Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.

П. учиться использовать общие приемы решения задач

К. учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

Комплексный

7

Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Прыжки по полоскам».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Оценить прыжок в длину с места.

Р. учиться организации рабочего места с применением установленных правил.

П. учиться использовать общие приемы решения задач.

К. учиться поддерживать друг друга.

Прыжки

4

Комплексный

8

Прыжок в длину с разбега. Восьмискочок. Подвижная игра «Волк во рву».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Текущий

Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Учетный

9

Прыжок в длину с разбега. Правила соревнований в беге, прыжках. Подвижная игра «Скакуны».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Оценить прыжок в длину с разбега.

Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

К. задавать вопросы, обращаться за помощью.

Метание

3

Комплексный

10

Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель. Подвижная игра «Попади в мяч».

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

Текущий

Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

П. ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

К. формулировать свои затруднения.

Комплексный

Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель. Подвижная игра «Метко в цель».

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

Оценить технику метания мяча в горизонтальную цель.

Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Комплексный

Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание в цель. Подвижная игра «Точный расчет».

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.

Оценить технику метания мяча в вертикальную цель.

Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.

П. ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. обращаться за помощью, вести устный диалог.

Кроссовая подготовка

Комплексный

Равномерный бег 4 мин. Подвижная игра «Космонавты».

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Текущий

Р. Выполнять учебные действия в материализованной форме.

П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.

Комплексный

14

Равномерный бег 5 мин. Подвижная игра «Рыбаки и рыбки».

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Оценить восьмископ.

Р. Выполнять учебные действия в материализованной форме.

П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.

Комплексный

15

Равномерный бег 6 мин. Подвижная игра «Бездомный заяц»

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Текущий

Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Комплексный

16

Равномерный бег 7 мин. Подвижная игра «Гусь и утки».

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Текущий

Р.предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П.анализ информации.

К.задавать вопросы, необходимые для организации своей деятельности.

Комплексный

17

Равномерный бег 8 мин. Подвижная игра

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Текущий

Р.Применять установленные правила в планировании способа решений.

П.Контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

К.Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог.

Комплексный

18

Равномерный бег 9 мин. Подвижная игра «Вызов номеров».

Уметь: бегать в равномерном темпе (до 10 мин)

Оценить бег за 6 минут.

Р. Ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

П. использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.

К. определять цели, функции участников, способы взаимодействия.

II четверть 14 часов

Гимнастика 14 часов

Акробатика.

Строевые упражнения.

4

Комплексный

19

Техника безопасности на уроках гимнастики. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2–3 кувырка вперед. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Оценить прыжки через скакалку за 30 сек.

Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.

П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

К. оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Комплексный

20

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.. 2–3 кувырка вперед. Подвижная игра «Бездомный заяц».

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Оценить технику кувьрка вперед.

Р.Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П.выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К.формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Комплексный

21

Прыжки через скакалку. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Подвижная игра «Вызов»

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Оценить технику стойки на лопатках.

Р.Преобразовывать познавательную задачу в практическую.

П.Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

К.Строить понятные для партнера высказывания.

Комплексный

22

Прыжки через скакалку. Стойка на лопатках. Мост из положения, лежа на спине. Подвижная игра «Вызов»

Уметь: выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации.

Оценить технику «моста» из положения лежа на спине.

Р.Применять установленные правила в планировании способа решения.

П.Осуществлять рефлекссию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

К.Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач.

Равновесие. Висы. Строевые упражнения.

4

Комплексный

23

ОРУ с обручем. Вис стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Земля-воздух».

Уметь: выполнять прыжки через скакалку

Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.

Р. Учится применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.

К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

Комплексный

24

ОРУ с обручем. Вис, стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижная игра «Земля-воздух».

Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе

Текущий

Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения.

П. ставить и формулировать проблемы.

К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Поезд».

Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе

Текущий

Р. Адекватно воспринимать замечания по исправлению ошибок; вносить дополнения и изменения в способ действия.

П. самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.

К. оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Поезд».

Уметь: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе

Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек.

Р. Формировать и удерживать учебную задачу; предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Опорный прыжок, лазание.

ОРУ с г/палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Воробы и вороны».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Текущий

Р.осуществлять пошаговый и итоговый результаты.

П.самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

К.предлагать помощь в сотрудничестве; осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свое поведение.

Комплексный

28

ОРУ с г/палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижная игра «Воробьи и вороны».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Оценить сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)

Р. Формулировать и удерживать учебную задачу.

П. использовать общие приемы решения задач.

К. ставить вопросы и обращаться за помощью.

Комплексный

29

ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Подвижная игра «Прыжки челноком».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя»

Р. Учится применять установленные правила.

П.Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.

К.Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

Комплексный

30

ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Подвижная игра «Прыжки челноком».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

текущий

Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

Комплексный

31

Опорный прыжок на коня. Подвижная игра «Вызови по имени».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Оценить подтягивание (кол-во раз).

Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.

П. Учится создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.

К. Учится определять общую цель и пути ее достижения.

Опорный прыжок на коня. Подвижная игра «Вызови по имени».

Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок.

Оценить технику опорного прыжка.

Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.

П. учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.

К. учиться определять общую цель и пути ее достижения.

III четверть 20 часов.

Подвижные игры на основе баскетбола и пионербол 20 ч

Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Подвижная игра «Передал - садись».

Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

Оценить прыжки через скакалку за 1 мин.

Р. организация рабочего места с применением установленных правил.

П. использовать общие приемы решения задач.

К. научатся определять общую цель и пути её достижения.

Подвижные игры на основе баскетбола

Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте, в движении шагом. Подвижная игра «Передал - садись».

Уметь: владеть мячом(держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
текущий

Р. Формулировать и удерживать учебную задачу.

П. использовать общие приемы решения задач.

К. ставить вопросы и обращаться за помощью.

Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.
текущий

Р. Выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.

К. слушать собеседника, формулировать свои затруднения.

Ловля и передача мяча в движении, в треугольнике. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч - среднему».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.

П. учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.

К. учиться определять общую цель и пути ее достижения.

Совершенствования

37

Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.

П. Описывать и осваивать технику гимнастических упражнений на снарядах.

К. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.

Совершенствования

38

Ведение мяча на месте, в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. Игра « Гонка мяча по кругу».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. организация рабочего места с применением установленных правил.

П. использовать общие приемы решения задач.

К. научатся определять общую цель и пути её достижения.

Совершенствования

39

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Быстро и точно»

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. организация рабочего места с применением установленных правил.

П. использовать общие приемы решения задач.

К. научатся определять общую цель и пути её достижения.

Совершенствования

40

Ведение мяча на месте и в движении, с изменением направления. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди. Подвижная игра «Быстро и точно»

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

П. понимать и принимать цели, сформулированные учителем;

Р. Принимать и сохранять учебную задачу

К. Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности

Совершенствования

41

Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч капитану».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

П. уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;

Р. принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;

К. формулировать собственное мнение;

Совершенствования

42

Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Бросок мяча в кольцо. Подвижная игра «Мяч капитану»

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

Совершенствования

43

Ведение мяча с обводкой соперника. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Мяч капитану».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. Учится удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Адекватно воспринимать предложения товарищей и учителя по регулировке действий.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.

Совершенствования

44

Ведение мяча с обводкой соперника. Передача мяча одной рукой от плеча. Подвижная игра «Мяч капитану».

Уметь: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.

текущий

Р. Учится применять установленные правила и сличать способ действия и его результат с заданным эталоном, с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

П. Учится контролировать и оценивать процесс и результат деятельности

К. Учится адекватно оценивать

собственное поведение.

Пионербол

8

Совершенствования

45

Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Переброска».

Знать: правила работы с мячом.

Уметь: держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах.

текущий

Р. Учится составлять план и последовательность действий, адекватно воспринимать предложение учителя по исправлению допущенных ошибок.

П. учиться создавать алгоритмы деятельности при решении учебных задач.

К. учиться определять общую цель и пути ее достижения.

Совершенствования

46

Ловля и передача мяча в парах. Игра «Переброска».

Уметь: выполнять ловлю и передачу мяча.

текущий

Р. стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.

П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.

К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии

Совершенствования

47

Передача и ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Охотники и утки».

Уметь: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч.

текущий

Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия

Совершенствования

48

Передача и ловля мяча через сетку. Подвижная игра «Охотники и утки».

Уметь: реагировать на летящий через сетку мяч.

текущий

Р. Учится удерживать учебную задачу и применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. Учится осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия

Совершенствования

49

Подача мяча через сетку. Правила игры в пионербол. Игра «Пионербол».

Уметь: выполнять подачу мяча через сетку.

текущий

Р. стабилизировать эмоциональное состояние для решения различных задач.

П. самостоятельно создавать фон деятельности для решения проблем или ситуаций различного характера.

К. формировать собственное мнение и позицию; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии.

Совершенствования

50

Подача мяча через сетку. Правила игры в пионербол. Игра «Пионербол».

Уметь: выполнять подачу мяча через сетку.

текущий

Р. Учится применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.

К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

Совершенствования

51

Правила игры в пионербол. Игра «Пионербол».

Знать: правила игры в «Пионербол».

Уметь: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы.

текущий

Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.

П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.

К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.

Правила игры в пионербол. Игра «Пионербол».

Уметь: играть в игру «Пионербол».

текущий

Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения.

П. ставить и формулировать проблемы.

К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

IV четверть 16 часа

Легкая атлетика 16 часов

Прыжки в высоту

4

комплексный

53

Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Прыжки по полоскам»

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.

текущий

Р. Учится применять установленные правила.

П. Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.

К. Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.

комплексный

Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Прыжки по полоскам».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках. Оценить выполнение многоскоков. Оценить прыжок в длину с места. Оценить бег 500м.

текущий

Р. Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.

П. подводить под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков.

К. определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание.

комплексный

55

Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Удочка».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.

текущий

Р. Использовать установленные правила в контроле способа решения.

П. ставить и формулировать проблемы.

К. договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

комплексный

56

Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Подвижная игра «Удочка».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках.

Оценить технику выполнения прыжка в высоту.

Р. Преобразовывать практическую задачу в образовательную.

П. осознанно строить сообщения в устной форме.

К. формулировать свои затруднения.

Ходьба и бег

5

комплексный

57

Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью. Правила соревнований по бегу.

Знать: правила ТБ

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)

текущий

Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.

П. учиться использовать общие приемы решения задач

К. учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

58

Высокий старт. Бег 30 м, 60 м. Подвижная игра «Пятнашки маршем».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м)

текущий

Р. учиться удерживать учебную задачу и применять установленные правила.

П. учиться контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя.

К. учиться осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия

комплексный

59

Бег 30, 60 м. Эстафеты. Игра «Смена сторон».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60 м)

Оценить бег 30 м

Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.

П. учиться использовать общие приемы решения задач

К. учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

комплексный

60

Эстафеты. Бег 60 м. Игра «Третий лишний».

Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60 м)

Оценить бег 60 м

Р. учиться организации рабочего места с применением установленных правил.

П. учиться использовать общие приемы решения задач.

К. учиться поддерживать друг друга.

комплексный

61

Челночный бег 3*10м. Игра «Вызов номеров».

Уметь: бегать с максимальной скоростью челночный бег 3*10м

Оценить челночный бег 3*10м

Р. учиться умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.

П. учиться оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

К. учиться формированию способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах.

Прыжки

4

комплексный

62

Прыжок в длину с разбега. Игра «Парашютисты».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

текущий

Р. учиться применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.

П. учиться использовать общие приемы решения задач

К. учиться осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь.

комплексный

63

Прыжок в длину с разбега. Тестирование: восьмискок. Игра «Парашютисты».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Оценить технику восьмискока.

Р. Применять установленные правила в планировании способа решения задачи.

П. контролировать и оценивать процесс в ходе выполнения упражнений.

К. задавать вопросы, обращаться за помощью.

комплексный

64

Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

текущий

Р. Сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.

П. ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

К. формулировать свои затруднения.

комплексный

65

Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком».

Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги.

Оценить прыжок в длину с разбега

Р. Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.

П. выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.

Метание

3

комплексный

66

Метание малого мяча в вертикальную цель. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит».

Уметь: правильно выполнять основные движения в метании.

Оценить технику метания мяча в вертикальную цель.

Р. Вносить коррективы в выполнение правильных действий, упражнений; сличать способ действия с заданным эталоном.

П. ставить и формулировать проблемы; выбирать наиболее эффективные способы решения задач.

К. обращаться за помощью; строить монологическое высказывание, вести устный диалог.

комплексный

67

Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Защита укреплений».

Уметь: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.

Оценить технику метания мяча в горизонтальную цель.

Р. Выполнять учебные действия в материализованной форме.

П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.

К. учиться поддерживать друг друга.

комплексный

Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайперь».

Уметь: метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель.

Текущий

Р. Выполнять учебные действия в материализованной форме.

П. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать.

К. формулировать свои затруднения.