**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**лицей № 144 Калининского района Санкт-Петербурга**

|  |  |
| --- | --- |
| Рекомендовано к использованию  Педагогическим советом ГБОУ лицей №144  Протокол №  От « » августа 2017г. | УТВЕРЖДАЮ  Приказ от «1 » сентября 2017 г.№  Директор лицея №144  (В.В.Князева) |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

Учебный год: 2017-2018

**Класс: 3 «А», «Б»**

**Разработчик Копанев В.А.**

**учитель физической культуры**

Санкт-Петербург

2017

**Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре», 3 класс**

Рабочая программа учебного предмета Физическая культура для 3 класса составлена на основе следующих документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. «Федеральный компонент государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования». Утвержден 05.03.2004 № 1089
3. Федеральный перечень учебных пособий, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2017-2018 учебный год.
4. Постановление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека и Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
5. Приказами Минобрнауки России от 31.12.2015 г. №№ 1576, 1577, 1578 внесены изменения в федеральные государственные образовательные стандарты: ФГОС НОО, ФГОС ООО, ФГОС СОО.
6. Учебный план ГБОУ лицея №144 на 2017-2018 учебный год.

**Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

**1.учебник** – Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

**2.методическое пособие:**

авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010

Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 1-4 классов. - М., 2014

Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012

**3.дидактический материал:**

методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2010

-Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2011 г

**Количество часов**: в год – 102; в неделю – 3, резерв – 3 часа.

**Распределение учебного времени при реализации программного материала**

**по физической культуре (3 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **68** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | *В процессе урока* |
| 1.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.3 | Легкоатлетические упражнения | 35 |
| 1.4 | Кроссовая подготовка | 9 |
| 1.5 | Резерв (эстафетный бег, спортивные игры) | 3 |
| 2 | **Вариативная часть** | **34** |
| 2.2 | Подвижные игры на основе баскетбола | 22 |
| 2.3 | Подвижные игры на основе волейбола | 12 |
|  | Итого | 102 |

**Цели:**

* 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. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. формирование у обучающихся целостного представления о техносфере, основанного на приобретённых знаниях, умениях и способах деятельности;

**Задачи:**

* укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
* обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
* воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Федеральный базисный (образовательный) учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации предусматривает обязательное изучение предмета «физическая культура» на этапах начального, основного, полного общего образования в объеме 102 ч (3 урока в неделю) в каждом классе.

**Требования к уровню подготовки учащихся (планируемые результаты освоения)**

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках обра­зовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной дея­тельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их 'применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,·о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются прежде всего в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и пере напряжения средствами физической культуры;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**Виды и формы промежуточного и итогового контроля.**

С целью проверки знаний учащихся используются методы:

- опрос в устной или письменной форме в паузах между выполнением упражнений, до или после выполняемого задания

- тестирование

- демонстрация знаний в конкретной деятельности.

С целью проверки уровня владения двигательными действиями используются методы:

- метод открытого наблюдения

- вызов учащегося

Оценка «5» - двигательное действие выполнено, точно, в надлежащем темпе.

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

Оценка «3»-двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

Данные методы применяются индивидуально и фронтально.

С целью проверки уровня физической подготовленности используется контрольные упражнения и тестирование (выполнение тестовых заданий с оцениванием либо результатов, либо прироста результатов).

Для оценки результатов используются нормативы, предложенные в «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11 классов», авт. Лях В.И, Зданевич А.А. 2014 г., утвержденные Министерством Образования Российской Федерации.

**Уровень физической подготовленности 3 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) | 5 | 3 | 2 |  |  |  |
| Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) |  |  |  | 15 | 9 | 7 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 16 | 12 | 9 | 12 | 7 | 5 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 160 | 140 | 130 | 150 | 130 | 125 |
| Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) | Ладонями | Пальцами | | Ладонями | Пальцами | |
| Челночный бег 3х10 м (сек.) | 8,8 | 9,9 | 10,2 | 9,3 | 10,3 | 10,8 |
| бег на 30 м (сек.) с высокого старта | 5,1 | 6,6 | 6,8 | 5,3 | 6,7 | 7,0 |
| Бег на 60 м (с) | 10,5 | 11,6 | 12,0 | 11,0 | 12,3 | 12,9 |
| Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество раз) | 4 | 3 | 2 | 4 | 3 | 2 |
| Метание мяча весом 150 г (м) | 32 | 27 | 24 | 17 | 15 | 13 |
| Метание набивного мяча 1 кг из положения сидя, (см) | 360 | 270 | 220 | 345 | 265 | 215 |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин. | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | 25 | 23 | 21 | 30 | 28 | 26 |
| Бег на 1 км (мин, с) | 4,50 | 6,10 | 6,30 | 6,00 | 6.30 | 6,50 |

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Раздел «Знания о физической культуре»***

* Требования к технике безопасности на занятиях, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактика травматизма и оказание до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.Техника безопасности при занятиях акробатическими упражнениями, на спортивных снарядах, баскетболом, волейболом, футболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу, волейболу и их назначение.
* История физической культуры
* Физическая культура (основные понятия) *Физическое развитие человека.* Понятие о физическом развитии, характеристика его основных показателей. Осанка как показатель физического развития человека, основные ее характеристики и параметры. Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки. Правила составления комплексов упражнений. *Адаптивная физическая культура.* Адаптивная физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и телосложения, профилактики утомления. *Здоровье и здоровый образ жизни.* Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки их пагубное влияние на физическое, психические и социальное здоровье человека. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
* Физическая культура человека.*Режим дня, его основное содержание и правила планирования.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. *Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.* Закаливание организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур. *Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.* Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями.

***Раздел «Физическое совершенствование»***

**Спортивно-оздоровительная деятельность c общеразвивающей направленностью.**

**Легкая атлетика**

**Тема «Беговые упражнения»**

***Знания о физической культуре***

Требования к технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок). Профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи при выполнении физических упражнений.Правила спортивных соревнований по легкой атлетике.

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности.

*Физическая культура (основные понятия).* Здоровье и здоровый образ жизни.

***Физическое совершенствование***

**Беговые упражнения**: бег на короткие и средние дистанции; высокий старт; ускорения с высокого старта; спринтерский бег; гладкий равномерный бег; эстафетный бег; бег с преодолением препятствий; кроссовый бег.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка****.*** Физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.Подвижные, спортивные игры и эстафеты.  ***Э****лементы техники национальных видов спорта (бег с палкой).*

*Развитие быстроты, выносливости*. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег)

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.* Подготовка к занятиям физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры.

**Тема «Прыжковые упражнения»**

***Физическое совершенствование***

**Прыжковые упражнения.** Обучение техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Разбег с 7 – 9 шагов, умение точно попадать на брусок и мощно отталкиваться, сохранять равновесие в полете и рационально приземляться.Обучение техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». *Элементы техники национальных видов спорта (тройной прыжок с места, с разбега; прыжки через нарты), сюжетно-образные и обрядовые игры.*

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные прыжковые упражнения, многоскоки. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Тема «Метание малого мяча»**

***Физическое совершенствование***

**Метание малого мяча.** Обучение техники метания малых мячей с места, с разбега (трех шагов) на дальность и в вертикальную неподвижную мишень. *Элементы техники национальных видов спорта, сюжетно-образные и обрядовые игры.*

**Метание набивного мяча (1 кг)** на дальность из разных положений.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для метания. Подвижные, спортивные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения. Судейство соревнований по метанию малого мяча на дальность (в качестве помощника судьи).

**Тема «Кроссовая подготовка»**

***Физическое совершенствование***

**Темы *«Бег в равномерном темпе. Подвижные игры».***Обучение техники бега.

***Упражнения общеразвивающей направленности.*** *Общефизическая подготовка*. Специальные, подводящие упражнения для изучения элементов. Подвижные игры и эстафеты.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.*** *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталонным образцом. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.

**Гимнастика с элементами акробатики**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях акробатическими упражнениями, опорных прыжков.

***Физическое совершенствование***

**Тема «Организующие команды и приемы» -** построение и перестроение на месте и в движении; передвижение строевым шагом.

**Тема «Акробатические упражнения и комбинации» -** *девочки:* кувырок вперед (назад) в группировке; стойка на лопатках; гимнастический мост. *мальчики:* кувырок вперед, кувырок назад в упор присев; кувырок вперед в стойку на лопатках. Акробатическая комбинация.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

***Физическое совершенствование***

**Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.** *Гимнастическое бревно - девочки:* ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); соскок прогнувшись толчком ног из стойки поперек.

*Гимнастическая перекладина (низкая) - мальчики:* вис согнувшись, вис прогнувшись; из виса стоя прыжком упор, опускание в вис лежа на согнутых руках; из стойки спиной к перекладине вис стоя сзади согнувшись, толчком ног вис согнувшись; вис завесом коленом.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья иперелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

**Спортивные игры**

**Тема «Баскетбол»**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила спортивных соревнований по баскетболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Баскетбол:** специальные упражнения и технические действия без мяча. Ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с об беганием лежащих и стоящих предметов). Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; игра по упрощенным правилам.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по баскетболу (в качестве помощника судьи).

**Тема «Пионербол с элементами волейбола»**

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях волейболом и пионерболу. Правила спортивных соревнований по волейболу, пионерболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Волейбол:** подбрасывание мяча; специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя); прием и передача мяча двумя руками снизу, сверху стоя на месте и в движении; игра по упрощенным правилам. Подвижные игры на материале волейбола.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по волейболу и пионерболу (в качестве помощника судьи).

**Тема «*Футбол»***

***Знания о физической культуре.*** Техника безопасности на занятиях футболом. Правила спортивных соревнований по футболу и их назначение.

***Физическое совершенствование***

**Футбол:** удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***  *Оценка эффективности занятий физической культурой.* Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок). Судейство простейших спортивных соревнований по футболу (в качестве помощника судьи).

***«Физкультурно-оздоровительная деятельность».*** *В процессе занятий*

**Тема «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели»**

***Знания о физической культуре.*** Требования безопасности и гигиенические правила при проведении самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания.

***Физическое совершенствование***

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной и зрительной гимнастики. Комплексы упражнений для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки, регулирования массы тела с учетом индивидуальных особенностей физического развития и полового созревания. Комплексы для формирования телосложения.

***Способы двигательной (физкультурной) деятельности.***

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой*. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).

**Особенности класса:**

3 а класс

В классе обучается 30 человек. Из них 17 девочек и 13 мальчиков. По результатам тестирования в составе класса оказалось 16 человек со средним уровнем физической подготовленности, 6 человек с низким уровнем и 8 человек с высоким. В классе есть спортивно одаренные дети. Все они занимаются в спортивных секциях различными видами спорта. По характеристики классного руководителя познавательный уровень развития учащихся соответствует возрастным особенностям. Учащиеся активно участвуют в жизни школы, стремятся принимать участие в конкурсах и олимпиадах. Эмоциональный климат в классе положительный. Уровень работоспособности и самостоятельности учащихся в учебной и внеурочной деятельности соответствует норме. Класс проявляет большой интерес к общественным делам.

В классе есть ученики, поведение которых требует постоянного внимания и коррекции. Это – Тархов Павел, Сычева Анна и Сидоров Егор.

3 б класс

В классе обучается 32 человек. Из них 19 девочек и 13 мальчиков. По результатам тестирования в составе класса оказалось 19 человек со средним уровнем физической подготовленности, 8 человек с низким уровнем и 5 человек с высоким. В классе есть спортивно одаренные дети. Все они занимаются в спортивных секциях различными видами спорта. По характеристики классного руководителя познавательный уровень развития учащихся соответствует возрастным особенностям. Учащиеся активно участвуют в жизни школы, стремятся принимать участие в конкурсах и олимпиадах. Эмоциональный климат в классе положительный. Уровень работоспособности и самостоятельности учащихся в учебной и внеурочной деятельности соответствует норме. Класс проявляет большой интерес к общественным делам.

В классе есть ученики, поведение которых требует постоянного внимания и коррекции. Это – Никонов Василий, Сычев Владислав, Раков Даниил и Машанин Максим.

**Материально-техническое обеспечение**

**образовательного процесса**

**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 |

**Учебно-методический комплекс:**

**Для учащихся**- Физическая культура. 1–4 кл.: В.И. Лях учебник для общеобразовательных учреждений. 14-е изд. - М.: Просвещение, 2013. - 190 с.

**Для учителей**

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. Настольная книга учителя физической культуры/под ред. Л.Б. Кофмана. – М., 2012
5. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/под ред. Э. Найминова. – М., 2013
6. Спортивные игры на уроках физкультуры/ ред. Листов О. – М., 2010

**Электронные 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](http://www.openclass.ru/sub/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0) 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 мини-футбола России.

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

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

* Центр олимпиад anichkov.ru
* Сайт учителей физической культуры fizkultura-na5.ru
* физкультУРА! Fizkult-ura.ru
* Комитет по физической культуре и спорту kfis.spb.ru
* Федеральные Государственные образовательные стандарты минобрнауки.рф

**Лист корректировки рабочей программы**

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы**

**Предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20\_\_\_/20\_\_\_\_\_учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | даты по осн.КТП | даты проведения | тема | количество часов | | причина корректировки | способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора ГБОУ лицей № 144**

**по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Лист корректировки рабочей программы**

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы**

**Предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20\_\_\_/20\_\_\_\_\_учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | даты по осн.КТП | даты проведения | тема | количество часов | | причина корректировки | способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора ГБОУ лицей № 144**

**по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Лист корректировки рабочей программы**

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы**

**Предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20\_\_\_/20\_\_\_\_\_учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | даты по осн.КТП | даты проведения | тема | количество часов | | причина корректировки | способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора ГБОУ лицей № 144**

**по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Лист корректировки рабочей программы**

**(календарно-тематического планирования (КТП) рабочей программы**

**Предмет\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Класс\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Учитель\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**20\_\_\_/20\_\_\_\_\_учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | даты по осн.КТП | даты проведения | тема | количество часов | | причина корректировки | способ корректировки |
| по плану | дано |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

**Учитель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«СОГЛАСОВАНО»**

**Заместитель директора ГБОУ лицей № 144**

**по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_)**

**«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_\_г.**

Тематическое планирование по физической культуре  
3 класс A, Б (102 ч.)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **Кол-во**  **часов** | **Тип урока** | **№**  **п/п** | **Элементы**  **содержания** | **Требования к уровню**  **подготовки**  **обучающихся** | **Вид**  **контроля** | **УУД** | **Класс. Дата**  **проведения** | | | |
| 3 А | | 3 Б | |
| **I четверть. 24 часов** | | | | | | | | | | | |
| **Легкая атлетика 15 часов** | | | | | | | | | | | |
| **Ходьба и бег** | **7** | Вводный | 1 | Инструктаж по ТБ на уроке л/а. Бег с ускорением 30-60 м. Игра «Пятнашки». | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. | Текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | Дата по плану | Дата по факту | Дата по плану | Дата по факту |
|  |  |  |  |
| Комплексный | 2 | Низкий старт. Бег 30 м. на результат. Игра «Пятнашки». | ***Знать***: понятие «короткая дистанция», понятие «высокий старт».  ***Уметь***: правильно выполнять основные упражнения в ходьбе и беге | 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 |  |  |  |  |
| Учетный | 3 | Бег 30 м, 60 м. Игра «Салки с домиком». | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 30 м). | Оценить бег 30м. | **Р.** Учится организации рабочего места с применением установленных правил.  **П.** учится использовать общие приемы решения задач.  **К.**учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 4 | Высокий и средний старт. Бег 60 м. на результат. Игра «Салки с домиком». | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60 м) | Текущий | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.**учится использовать общие приемы решения задач  **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Учетный | 5 | Эстафетный бег 150-200 м. с передачей эстафетной палочки. Бег 60 м Игра «Пограничники и парашютисты». | ***Уметь***: бегать с максимальной скоростью (до 60м) | Оценить бег 60м | **Р.** учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.  **П.** учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К.** учится формирова­нию способов позитивного взаимодейст­вия со сверст­никами в парах. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 6 | Челночный бег 3х10м. Игра «От линии до линии». | ***Знать***: понятие «челночный бег» | Текущий | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.**учится использовать общие приемы решения задач  **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Учетный | 7 | Челночный бег 3х10м. Игра «От линии до линии». | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3х10м | Оценить челночный бег 3х10м | **Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил.  **П.** учится использовать общие приемы решения задач.  **К.** учится поддерживать друг друга. |  |  |  |  |
| **Прыжки** | **4** | Изучение нового материала | 8 | Т/Б при прыжках с продвижением вперед. Эстафеты. Игра «Зайцы в огороде». | ***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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 9 | Прыжки с продвижением вперед. Эстафеты. Игра «Прыгающие воробушки» | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | Текущий | **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 | 10 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. Игра «Лиса и куры». | ***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. |  |  |  |  |
| Учетный | 11 | Прыжок в длину с места. Игра «Скакуны и бегуны». | ***Уметь***: выполнять прыжок в длину с места. | Оценить прыжок в длину с места. | **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** | **4** | Изучение нового материала | 12 | Т/Б при метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Метко в цель» | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | **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. |  |  |  |  |
|  |  | учетный | 13 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. 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 горизонтальную цель. | **Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме.  **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать. |  |  |  |  |
| Комплексный | 14 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Дальний отскок». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | Текущий | **Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме.  **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать. |  |  |  |  |
| Учетный | 15 | Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в мяч». | ***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.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. |  |  |  |  |
| **Кроссовая подготовка 9 час** | | | | | | | | | | | |
| **Бег по пересеченной местности** | **9** | Комплексный | 16 | Т/Б. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Бульдоги». | ***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 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Бульдоги». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Текущий | **Р.**Применять установленные правила в планировании способа решений.  **П.**Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К**.Определять цели и пути достижения; задавать вопросы и строить монолог. |  |  |  |  |
| Комплексный | 18 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Текущий | **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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 19 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | 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. |  |  |  |  |
| Учетный | 20 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Ловля обезьян». | ***Уметь:*** бегать на время 500м | Оценить бег 500м | **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 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Ловля обезьян». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Текущий | **Р.**Преобразовывать познавательную задачу в практическую.  **П.**Самостоятельно создавать алгоритмы деятельности при решении проблем различного характера.  **К.**Строить понятные для партнера высказывания. |  |  |  |  |
| Комплексный | 22 | Равномерный бег 7 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Текущий | **Р.**Применять установленные правила в планировании способа решения.  **П.**Осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.  **К.**Проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач. |  |  |  |  |
| Комплексный | 23 | Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Хитрая лиса». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | 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. |  |  |  |  |
| Учетный | 24 | Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Хищники». | ***Уметь:*** бегать в равномерном темпе (до 10 мин) | Оценить бег за 6 минут. | **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. |  |  |  |  |
| **II четверть 21 час** | | | | | | | | | | | |
| **Гимнастика 21 час** | | | | | | | | | | | |
| **Акробатика.**  **Строевые упражнения.** | **6** | Изучение нового материала | 25 | Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Перебежки с построениями» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | Текущий | **Р.** Формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К.** ставить вопросы и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 26 | ОРУ скакалка. Кувырок вперед, стойка, на лопатках согнув ноги. Игра «Перебежки с построениями» | ***Знать:*** название основных гимнастических снарядов.  ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
|  |  | Учетный | 27 | ОРУ скакалка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Встань в свою пару» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Оценить технику стойки на лопатках. | **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. |  |  |  |  |
| Учетный | 28 | ОРУ скакалка. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Встань в свою пару» | ***Уметь:*** выполнять строевые команды и акробатические элементы. | Оценить технику кувырка вперед. | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 29 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Гимнастическая полоса препятствия. | ***Уметь:*** выполнять строевые команды, акробатические элементы. | Текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 30 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Гимнастическая полоса препятствия. | ***Уметь:*** выполнять прыжки через скакалку | Оценить прыжки через скакалку за 30 сек. | **Р.** организация рабочего места с применением установленных правил.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К**. научатся определять общую цель и пути её достижения. |  |  |  |  |
| **Равновесие. Висы. Строевые упражнения.** | **6** | Изучение нового материала | 31 | Т/Б при ОРУ с обручем. Вис стоя и лежа. Игра «Вращение на время». | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | текущий | **Р.** Формулировать и удерживать учебную задачу.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К.** ставить вопросы и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 32 | ОРУ с обручем. Упражнения на пресс, гибкость. Вис стоя и лежа. Игра «Вращение на время». | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения; висы и подтягивание в висе | 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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 33 | ОРУ с обручем. Вис стоя и лежа. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Взять больше». | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения на пресс, на развитие гибкости. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
|  |  | Совершенствования | 34 | ОРУ с обручем. Поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Взять больше». | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, акробатические упражнения на пресс, на развитие гибкости. | 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 | 35 | ОРУ с обручем. Работа по станциям. Игра «Туннель». | ***Уметь***: выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии. | Оценить выполнение упражнений на пресс за 30 сек. | **Р.** организация рабочего места с применением установленных правил.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К**. научатся определять общую цель и пути её достижения. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 36 | ОРУ с обручем. Работа по станциям. Игра «Туннель». | ***Уметь:*** выполнять строевые упражнения, упражнения в равновесии, упражнении на гибкость. | Оценить выполнение упражнения «Тест на гибкость сидя» | **Р.** организация рабочего места с применением установленных правил.  **П.** использовать общие приемы решения задач.  **К**. научатся определять общую цель и пути её достижения. |  |  |  |  |
| **Опорный прыжок, лазание** | **6** | Изучение нового материала | 37 | Т/Б при ОРУ с г/палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Алле - оп». | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | текущий | **П.** понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  **Р.** Принимать и сохранять учебную задачу  **К.** Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности |  |  |  |  |
| Комплексный | 38 | ОРУ с г/палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Алле - оп». | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке. | 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; |  |  |  |  |
| Комплексный | 39 | ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Полоса препятствия. Игра «Борьба за палку» | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок. | 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 40 | ОРУ с г/палкой. Лазание по канату. Лазание по гимнастической стенке. Полоса препятствия. Игра «Борьба за палку». | ***Уметь***: лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок. | Оценить сгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз) | **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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 41 | ОРУ с г/палкой. Подтягивания. Игра «Лес – болото - озеро». Полоса препятствия. | ***Уметь***: выполнять лазание, опорный прыжок. | Оценить подтягивание (кол-во раз). | **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. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 42 | ОРУ с г/палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Лес – болото - озеро» | ***Уметь***: выполнять опорный прыжок, лазать по стенке, по канату. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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, лазание** | **3** | Комплексный | 43 | Т/Б при лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Игра «Светофор». | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, гимнастической скамейке; выполнять опорный прыжок. | текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 44 | Подтягивания, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». | ***Уметь:*** правильно выполнять жим лежа. лазать по гимнастической стенке, 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 |  |  |  |  |
| Совершенствования | 45 | Перелезание через горку матов. Пройти по гимнастическому бревну удерживая равновесия. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Три движения». | ***Уметь:*** лазать по гимнастической стенке, удерживать равновесия, 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 |  |  |  |  |
| **III четверть 30 часов** | | | | | | | | | | | |
| **Пионербол 12 час** | | | | | | | | | | | |
| **Пионербол** | **12** | Изучение нового материала | 46 | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игрока. Ловля и передача мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». | ***Знать***: правила работы с мячом.  ***Уметь:*** держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. | текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 47 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Эстафеты с мячом. | ***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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 48 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». | ***Уметь***: правильно передавать мяч через сетку, ловить мяч. | Текущий | **Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий.  **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 49 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). | ***Уметь***: реагировать на летящий через сетку мяч. | Оценить: Передачи и ловлю мяча через сетку. ( количество точных передач в минуту) | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 50 | ОРУ с мячом. Подача мяча через сетку. Игра «Перестрелка» | ***Уметь***: выполнять подачу мяча через сетку. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 51 | ОРУ с мячом. Подача мяча через сетку одной рукой. Игра «Перестрелка» | ***Уметь***: выполнять подачу мяча через сетку. | 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. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 52 | Правила игры в пионербол. Расстановка игроков, переходы во время игры. Учебная игра . | ***Знать***: правила игры в «Пионербол».  ***Уметь***: выполнять расстановку игроков на площадке, переходы. | текущий | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.**учится использовать общие приемы решения задач  **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Комплексный | 53 | Передача мяча сверху двумя руками в парах. Прием мяча снизу двумя руками. Игра «Попади в мяч». | ***Уметь:*** выполнять передачи мяча в парах; соблюдать правила поведения во время проведения игр. | 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 54 | Нижняя прямая подача. Игра по упрощенным правилам. Школа мяча. | ***Уметь:*** выполнять нижнюю подачу мяча; соблюдать правила поведения во время проведения игр. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 55 | Передача мяча сверху и снизу двумя руками в парах через сетку. Нижняя прямая подача через сетку с расстояния 2-3 метров. Игра Мяч на полу | ***Уметь:*** выполнять передачи сверху и снизу. Уметь выполнять нижнюю подачу мяча; соблюдать правила поведения во время проведения игр. | текущий | **Р.** 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 | 56 | Передача мяча сверху двумя руками над собой. Учебные игры. | ***Знать***: правила работы с мячом.  ***Уметь:*** держать мяч, ловить после подкидывания, передавать мяч в парах. Выполнять передачи сверху и снизу. | текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 57 | Сочетание игровых действий: подача, прием-ловля после подачи, пас партнеру. Учебные игры. | ***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. |  |  |  |  |
| **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ОСНОВЕ БАСКЕТБОЛА 18 час** | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | **18** | Изучение нового материала | 58 | Инструктаж по ТБ. Стойки, передвижения, остановки, повороты игрока. Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». | ***Знать:*** правила техники безопасности при занятиях баскетболом. ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 59 | Передвижения, остановки, повороты. Подбрасывание и ловля мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». | ***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 |  |  |  |  |
| Комплексный | 60 | Ловля и передача мяча в парах. Ведение мяча на месте без зрительного контроля. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». | ***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 |  |  |  |  |
| Комплексный | 61 | Ловля мяча двумя руками, бросок партнеру от груди двумя руками. Терминология баскетбола. Игра «Гонка мяча по кругу». | **Знать**: основную терминологию баскетбола. **Уметь:** выполнять броски и ловлю мяча. | текущий | **Р.** Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П.** осознанно строить сообщения в устной форме.  **К.**формулировать свои затруднения. |  |  |  |  |
| Комплексный | 62 | Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча в движении. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». | ***Уметь***: владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. | Оценить: Ловля и передача мяча в движении в парах (количество точных передач в минуту) | **Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий.  **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 63 | Бросок от груди двумя руками в парах в движении. Броски в корзину после ведения мяча. Игра «Выстрел в небо». | ***Уметь***: выполнять броски и ловлю мяча в движении. | текущий | **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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 64 | Броски от груди и ловля двумя руками в круге. Ведение шагом и бегом. Игра «Выстрел в небо». | ***Уметь***: Уметь вести мяч шагом и бегом. | 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 65 | Бросок мяча от головы с места. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь:*** выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 66 | Ведение мяча с изменением скорости и направления. Игра «Борьба за мяч». | ***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | текущий | **Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий.  **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |  |  |  |
| Комплексный | 67 | Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Бросок в корзину после паса партнера. Игра «Стоп», «Обстрел ворон». | ***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | Оценить: Ловля и передача мяча в движении в парах (количество точных передач в минуту) | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 68 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок мяча снизу двумя руками в движении. Игра «Снайпер с точек». | ***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | текущий | **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. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 69 | Ведение мяча левой рукой. Ведение мяча со сменой ведущей руки. Игра: «Защита товарища» | ***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | 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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 70 | Ведение мяча правой и левой рукой, со сменой руки в быстром темпе. Игра «Быстрая пара» . | ***Уметь***: выполнять технические действия игрока. Играть в мини-баскетбол. | 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. |  |  |  |  |
| Комплексный | 71 | Вырывание и выбивание мяча у противника. Игра «Конники – спортсмены» | ***Уметь***: выполнять технические действия в защите. | текущий | **Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий.  **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |  |  |  |
| Комплексный | 72 | Передача, бросок мяча одной рукой от плеча. Нападение быстрым прорывом. Игра «Мяч в обруч». | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Комплексный | 73 | Штрафные броски с расстояния 3 метров. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных и скоростных качеств. Игра «Мяч в обруч». | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Учитсясоставлять 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. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 74 | Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра «Не давай мяч водящему». | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П.** осознанно строить сообщения в устной форме.  **К.**формулировать свои затруднения. |  |  |  |  |
| Комплексный | 75 | Броски от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола. | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | Оценить: Броски мяча в кольцо со штрафной линии ( 10 бросков) | **Р.** Вносить дополнения и изменения в план действий.  **П.** использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы, для решения задач.  **К.** координировать и принимать различные позиции во взаимодействии. |  |  |  |  |
|  |  | Комплексный | 76 | Броски в корзину с ближней и средней дистанции. Броски после ведения. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Учится применять установленные правила.  **П.**Учится контролировать и оценивать свои действия, поведение.  **К.**Учится формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 77 | Ведение мяча с обводкой соперника. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты.  **П.** подводить под понятие на основе распознания объектов, выделения существенных признаков.  **К.** определять общую цель и пути ее достижения; строить высказывание. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 78 | Ведение мяча с обводкой соперника. Учебные игры. Взаимодействие с партнерами. | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | 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 24 часа** | | | | | | | | | | | |
| **Подвижные игры на основе баскетбола** | **1** | Совершенствования | 79 | Учебные игры. Совершенствование техники ведения и передач. Игра в мини-баскетбол. | ***Уметь***: взаимодействовать с партнерами в игре. | текущий | **Р.** Преобразовывать практическую задачу в образовательную.  **П.** осознанно строить сообщения в устной форме.  **К.** формулировать свои затруднения. |  |  |  |  |
| **Легкая атлетика 20 часов** | | | | | | | | | | | |
| **Прыжки в высоту** | **4** | Изучение нового материала | 80 | Инструктаж по ТБ. Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | 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 | 81 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках. | текущий | **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 | 82 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках | 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. |  |  |  |  |
| Учетный | 83 | Прыжок в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках | Оценить технику выполнение прыжка в высоту. | **Р.** Предвидеть уровень усвоения знаний, его временных характеристик.  **П.**выбирать наиболее эффективные способы решения задач.  **К.** формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог. |  |  |  |  |
| **Развитие общей выносливости** | **6** | Учетный | 84 | Многоскоки. Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Бульдоги». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Оценить выполнение многоскоков. | **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. |  |  |  |  |
|  | 85 | Равномерный бег 4 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки с выручкой» | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | **Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме.  **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать. |  |  |  |  |
|  | 86 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Ловля обезьян». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | **Р.** Использовать установленные правила в контроле способа решения.  **П.** ставить и формулировать проблемы.  **К.** договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. |  |  |  |  |
|  | 87 | Равномерный бег 5 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Ловля обезьян». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | 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. |  |  |  |  |
|  | 88 | Равномерный бег 6 мин. Чередование ходьбы и бега. Игра «Рыбаки и рыбки» | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | текущий | **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. |  |  |  |  |
|  |  | Учетный | 89 | Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров». | ***Уметь***: бегать в равномерном темпе (до 10 мин); по слабо пересеченной местности до (1 км). | Оценить бег 500м. | **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. |  |  |  |  |
| **Ходьба и бег** | **4** | Совершенствования | 90 | Бег 30 м, 60 м Игра «Салки с домиком». | ***Знать:*** правила ТБ  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | текущий | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.**учится использовать общие приемы решения задач  **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Учетный | 91 | Челночный бег 3х10м. Игра «От линии до линии». | ***Уметь:*** бегать с максимальной скоростью челночный бег 3\*10м | Оценить челночный бег 3\*10м | **Р.** учится умению организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности.  **П.** учится оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.  **К.** учится формирова­нию способов позитивного взаимодейст­вия со сверст­никами в парах. |  |  |  |  |
| Учетный | 92 | Бег 30 м, 60 м Игра «Пятнашки». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 30м | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.**учится использовать общие приемы решения задач  **К.**учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Учетный | 93 | Бег 30 м, 60 м Игра «Пограничники и парашютисты». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до (60м) | Оценить бег 60м | **Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил.  **П.** учится использовать общие приемы решения задач.  **К.** учится поддерживать друг друга. |  |  |  |  |
| **Прыжки** | **3** | Комплексный | 94 | Т/Б при прыжках в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Парашютисты». | ***Уметь***: правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в прыжковую яму на две ноги. | текущий | **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 | 95 | Прыжок в длину с разбега. 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. |  |  |  |  |
| Учетный | 96 | Прыжок в длину с разбега. 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** | Учетный | 97 | Т/Б при метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «Попади в мяч». | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в метании. | Оценить технику метания мяча в горизонтальную 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. |  |  |  |  |
| Учетный | 98 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Точный расчет» | ***Уметь:*** метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений; метать в цель. | Оценить технику метания мяча в вертикальную цель. | **Р.** Выполнять учебные действия в материализованной форме.  **П.**самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; строить рассуждения, обобщать. |  |  |  |  |
| Совершенствования | 99 | Метание малого мяча на дальность. Игра «Снайперы». | ***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. |  |  |  |  |
| **Резерв** | **3** | Комплексный | 100 | Спортивные игры. | ***Уметь играть в спортивные игры по правилам.*** | текущий | **Р.** учится применять установленные правила и сличать способы действия и его результаты с заданным эталоном.  **П.** учится использовать общие приемы решения задач  **К.** учится осуществлять взаимный контроль, и оказывать в сотрудничестве взаимопомощь. |  |  |  |  |
| Комплексный | 101 | Спортивные игры. | ***Уметь играть в спортивные игры по правилам.*** | 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 | 102 | Спортивные игры. | ***Уметь играть в спортивные игры по правилам.*** | текущий | **Р.** учится организации рабочего места с применением установленных правил.  **П.** учится использовать общие приемы решения задач.  **К.** учится поддерживать друг друга. |  |  |  |  |