Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Ивановская средняя общеобразовательная школа»

Новая ул.2а, Ивановка с. Ялуторовский район, Тюменская обл., 627048, 92-1-31

 e-mail: ivanovka51@mail.ru ОКПО 45782402, ОГРН 1027201465268, ИНН/КПП 7228005320/720701001

 **Рассмотрена Принята Утверждена**

 на заседании МО на педагогическом совете

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_ Протокол № \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Приказом от « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г.

 от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. от « »\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2015г. №\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа**

 **по физической культуре**

**для 3 класса**

 **Составитель:**

учитель Салимова М.Х.

**2015г.**

 Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009г.№373).

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе:

* Авторской программы по физической культуре В.И.Лях, А.А. Зданевич 1-4 классов – М.: Просвещение, 2011г.

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4.12.2007г.№329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах **основных образовательных программ в объёме, установленном государственными стандартами.**

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

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

 - укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

-формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

-выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

-формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

 -приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

 -воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Программа обеспечена следующим методическим комплектом:

* В.И.Лях «Физическая культура» Учебник .1-4 класс- М: Просвещение, 2013г.

Учебно-методический комплект рекомендован Министерством образования РФ и соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Общая характеристика учебного предмета.**

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов РФ, в том числе:
-требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования,
-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина
-Законе «Об образовании»

-ФЗ «О физической культуре»

-Стратегии национальной безопасности РФ до2020г.

-примерной программе начального общего образования

-приказ Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889.

**Описание места учебного предмета.**

На изучение курса «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа в год по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30.08.2010г. №889. Предмет «Физическая культура» в соответствии с базисным учебным планом начального общего образования изучается в 3 классе из расчёта по 3 часа в неделю (всего 101 ч. на 2015-2016 учебный год), что соответствует учебному плану МАОУ «Ивановская СОШ».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Минобрнауки РФ от 6.10.2009г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Ценностные ориентиры содержания учебного процесса.**

При решении задач физического воспитания необходимо ориентироваться на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, моральных и волевых качеств, гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, для самостоятельных занятий.

**Личностные результаты**:

-формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

-формирование уважительного отношения к культуре других народов;

 -развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

- развитие этнических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

-развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

-формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

-формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**:

* 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

**Предметные результаты**:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её 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 инвентарём 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 подсчёт 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 уровне, характеризовать признаки правильного 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.

**Содержание учебного предмета.**

**Знания о физической культуре.**

Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.

История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности.Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.

**Способы двигательной (физкультурной деятельности)**

Самостоятельная организация и проведение подвижныхи спортивных игр по ранее изученным видам спорта на основе программного материала с учетом соблюдения требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выбора инвентаря, одежды соответствующей видам спорта.

**Физкультурно – оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки, дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, гимнастика для глаз.

**Спортивно – оздоровительная деятельность**

Соревнования, проходящие в рамках школьной Спартакиады («Весёлые старты», лыжные гонки, мини-футбол,

игра в «Пионербол», легкая атлетика, весенний кросс).

**Физическое совершенствование**

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м)в два и три приема.

Легкоатлетические упражнения

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.

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

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

Лыжная подготовка:

Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением.

На основании санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.2.2821-10 п.10.23 «Гигиенические требования к режиму образовательного процесса» (приложение № 7), в случае низкой температуры наружного воздуха (-11-13 С без ветра, -7-9С и скорости ветра до 5м/с, -4-5С и скорости ветра 6-10м/с для обучающихся до 12 лет) занятия по физической культуре на открытом воздухе в зимний период года не проводятся, практическая часть программного материала замещается теоретическим материалом.

Подвижные игры

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

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

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

 Подвижные игры с элементами спортивных игр:

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

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

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

Кроссовая подготовка.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости: кросс по стадиону; упражнения на выносливость; кроссовый бег до 600м девочки, до 750м мальчики. Равномерный бег до 2-3 мин. Медленный бег до 3-4 мин. Бег с преодолением 2-3-х препятствий. Медленный бег в равномерном темпе до 3 мин.

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

**Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема** | **Содержание** | **Характеристика основных видов** **деятельности учащихся** |
| **1.** | Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности***.*** | Зарождение физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Роль физической культуры и спорта в современном обществе.История Олимпийских игр. Виды спорта и их характеристика в программе летних и зимних Олимпийских игр. Понятие физической и спортивной подготовки учащихся. Организация и проведение самостоятельных занятий различных видов спорта с учетом техники безопасности. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня школьника и личная гигиена.  | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме, находить нужную информацию. |
| **2.** | Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения. | Равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание малого мяча на дальность из-за головы. Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. Прыжки: на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. |
| **3.** | Гимнастика с основами акробатики и акробатические комбинации. | Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью); лазание по канату (2 м)в два и три приема. | Описывают технику выполнения лазания и перелазания, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. |
| **4.** | Подвижные игры . | На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дальше прокатится», «На буксире».  Подвижные игры с элементами спортивных игр: Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол». | Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение. |
| **5.** | Лыжная подготовка. | Передвижения на лыжах .Скользящий, ступающий шаг;  попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.Подъем «лесенкой».Торможение «плугом». | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. |

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
* демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |
| --- | --- |
| **Контрольные упражнения** | **Уровень** |
| **высокий** | **средний** | **низкий** | **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **Мальчики** | **Девочки** |
| Подтягивание на высокой и на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 4 и более | 2-3 | 2 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Наклон вперед из положения сидя,см | +7,5 и более | 3-5 | 1 | 11,5и более | 5-8 | 2 и менее |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. /сек | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Бег 1000 м, мин./ сек | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| *№ урока* | ***Название раздела.****Тема урока* |  *Планируемые результаты* | *Виды**деятельности* | *Кол-во**часов* | *Дата* |
| *Предметные* | *Метапредметные* | *Личностные* |
|  | **Лёгкая атлетика-15ч.**Техника безопасности на уроках лёгкой атлетики.Бег 30м. по два – обучение. | Научатся бегать по прямой в парах, соблюдая технику безопасности. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в парах. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». | Научатся более уверенно бегать по прямой по два, соблюдая технику безопасности. Познакомятся с правилами игры в «Салки», научатся их соблюдать и применять в игре. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, принимать и выполнять правила игры, судейства. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в тройках, в группах, индивидуально, согласно ролей. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Чередование ходьбы и бега. Опорный прыжок через препятствия – обучение. | Научатся чередовать ходьбу и бег; слушать, видеть, понимать учителя и выполнять двигательные действия. Научатся выполнять опорный прыжок через препятствия. | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К работать в больших группах, управлять эмоциями. |  Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Бег 30м. по четыре – закрепление умений. Веселые старты. | Научатся бегать по прямой по четыре человека. Научатся соревноваться в малых группах. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками; находить в сотрудничестве с учителем, своим классом правильные и безопасные способы двигательных действий. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- работать в больших и малых группах, быть ответственным за свою команду. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Челночный бег 3х10м. – обучение. Игра «Воробьи - вороны».  | Познакомятся с понятием челночного бега, попробуют его освоить. Познакомятся с правилами игры «Воробьи - вороны», научатся играть по ним. | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем, принимать и выполнять правила игры, судейства. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.К- научатся в ходе игры взаимодействовать друг с другом, учителем. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Опорный прыжок через препятствия – закрепление умений. Игра «Лисы и куры». | Научатся преодолевать чувство страха, неуверенности перед выполнением упражнения. Познакомятся с правилами игры «Лисы и куры», научатся применять их в игре. | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П - подводить итог полученных знаний и умений; проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- договариваться и приходить к общему решению. | Позитивное отношение к совместной учебной деятельности.  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Челночный бег 3х10м. – закрепление умений.  | Научатся быстро и точно реагировать на команды и сигналы учителя.  | Р- адекватно реагировать на ошибки, стремиться их устранять. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Веселые старты с опорными прыжками. Беседа «Что такое физическая культура». | Научатся применять освоенные знания по предмету в соревновательной деятельности. Познакомятся с новым понятием – физическая культура. | Р –адекватно реагировать на ошибки, своевременно их устранять, принимать правила судейства. П – познакомятся с многообразием прыжковых упражнений. К – научатся быть ответственным за свою команду. | Интерес к учебной деятельности, дисциплинированность, умение оказывать помощь и поддержку. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  |
|  | Челночный бег 3х10м. в парах. Игра «Запрещенные движения». | Научатся более скоординированным беговым действиям. Познакомятся с правилами игры «Запрещенные движения» и научатся применять их в игре. Научатся быть внимательными, точными и быстрыми при выполнении игровых действий. | Р- адекватно реагировать на свои ошибки, указанные сверстниками и учителем. П- познакомятся с многообразием движений. К- научатся взаимодействовать со сверстниками и учителем. | Интерес к учебной деятельности, дисциплинированность, умение оказывать помощь и поддержку. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность – обучение. Игра «Салки с мячом». | Научатся метательным движениям, узнают о метаниях в древности и современном мире. Разучат правила новой игры «Салки с мячом» и научатся их применять. | Р- научатся безопасному выполнению движений. П- научатся выделять характерные признаки нового действия. К- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте». | Научатся прыгать с места в длину. Разучат новую игру «На болоте».  | Р- научатся безопасному выполнению движений. П- научатся выделять характерные признаки прыжков в длину. К- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Желание учиться и познавать новое. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Прыжок в длину с места – закрепление умений. Видео – урок «История развития Олимпийских игр». | Научатся более уверенно выполнять прыжок в длину с места. Научатся объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. | Р- адекватно реагировать на свои ошибки, указанные учителем и одноклассниками; самому видеть ошибки других. П - подводить итог своих умений, навыков. К -формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения. | Желание учиться и совершенствоваться. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Метание теннисного мяча с места на дальность – закрепление умений. | Научатся с большей силой метать мяч.  | Р- научатся находить свои ошибки и одноклассников и устранять их по мере обучения. | Желание учиться и совершенствоваться. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Веселые старты с прыжками. Игра «Прыгуны». | Будут совершенствовать умение прыгать в веселых стартах. Разучат игру «Прыгуны». | П- подводить итог своих умений, навыков. К- взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Прохождение полосы препятствий – обучение. Игра «Метко в цель». | Научатся проходить полосу препятствий из ранее разученных упражнений. Разучат и освоят игру «Метко в цель». | Р- адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.  | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | **Подвижные игры с элементами баскетбола-9ч.**Правила поведения, техника безопасности во время проведения подвижных игр. Игра «К своим флажкам». | Познакомятся с правилами поведения и техникой безопасности. Разучат игру «К своим флажкам». | Р- принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К- взаимодействовать друг с другом на принципах толерантности и уважения. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди - обучение. Беседа «Что такое «физическая культура». | Научатся ловить и передавать мяч двумя руками от груди. Разучат игру «Мяч водящему». Научатся раскрывать понятие «физическая культура». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; анализировать положительное влияние физической культуры на укрепление здоровья и развитие человека. П- проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в парах и группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Ловля и передача мяча в баскетболе двумя руками от груди – закрепление умений. Игра «Мяч водящему». | Научатся более точно передавать мяч двумя руками от груди и ловить его. Разучат игру «Мяч водящему». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – обучение. Игра **«**Играй, играй, мяч не теряй». | Научатся вести мяч правой рукой. Разучат игру **«**Играй, играй, мяч не теряй». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Ведение мяча в баскетболе правой рукой – закрепление умений. Игра **«**Школа мяча». | Научатся более уверенно вести мяч правой рукой. Разучат игру **«**Школа мяча». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  |
|  | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – обучение. Беседа «Как работает сердце во время занятий физкультурой». | Научатся передавать мяч через сетку, устанавливать связь между развитием физических качеств и работой сердца. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  |
|  | Передача мяча в пионерболе через сетку двумя руками сверху – закрепление умений. Беседа «Строение человека». | Научатся более уверенно передавать мяч через сетку. Узнают основные части тела человека. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Подача мяча в пионерболе снизу – обучение. Игра «Кто дальше бросит». | Научатся подавать мяч снизу. Разучат игру «Кто дальше бросит». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Подача мяча в пионерболе снизу – закрепление умений. Игра «Кто дальше бросит». | Научатся более уверенно подавать мяч снизу. Закрепят умение играть в подвижную игру «Кто дальше бросит». | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | **Футбол-3ч.**Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – обучение. Игра «Метко в цель». | Научатся выполнять удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Разучат игру «Меткий стрелок». | Р- научатся видеть свои ошибки и друг друга, адекватно реагировать на них и устранять. П – выделять характерные признаки правильной передачи и ловли мяча. К – уважительно относиться к одноклассникам, учителю. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Удар в футболе внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места – закрепление умений. Беседа «Как работают органы чувств во время занятий физкультурой». | Научатся более уверенно выполнять удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места. Узнают о связи между физическими упражнениями и органами чувств. | Р- принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки ведения мяча. К – управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и использование их в повседневной жизни. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Удар в футболе внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов – обучение. Игра «Метко в цель».  | Научатся выполнять удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с одного двух шагов. Закрепят умение играть в подвижную игру «Метко в цель». | Р –находить ошибки при выполнении учебных заданий адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта.К – работать в группах, уважая друг друга. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и использование их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | **Гимнастика-21ч.**Техника безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Лазание по наклонной гимнастической скамейке.  | Познакомятся с правилами поведения и техникой безопасности на уроках гимнастики и акробатики. Научатся лазать по скамейке различными способами.  | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К – научатся взаимодействовать между собой, соблюдая правила поведения и технику безопасности. | Дисциплинированность, умение предложить свою помощь другим, уметь сопереживать ближнему. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – обучение. Беседа «Требования к спортивной форме на занятиях гимнастики и акробатики». | Научатся выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке. Научатся руководствоваться правилами выбора спортивной формы на занятиях гимнастики и акробатики. | Р - находить ошибки свои и других, устранять их; адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Ходьба по гимнастической скамейке с различными движениями рук и ног – закрепление умений. Подтягивания – обучение. | Научатся более уверенно выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке, осуществлять страховку более слабых детей. Научатся преодолевать чувство страха и неуверенности. Научатся подтягиваться с помощью учителя. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Ходьба по наклонной гимнастической скамейке с различными движениями рук. Беседа «Что такое личная гигиена». | Научатся более уверенно выполнять ходьбу с различными движениями рук и ног по гимнастической скамейке, осуществлять страховку более слабых детей. Научатся преодолевать чувство страха и неуверенности. Будут знать правила личной гигиены. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Эмоционально – нравственная отзывчивость. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Упражнения в равновесии стоя на гимнастической скамейке. Игра «**Точный расчет».** | Научатся упражнениям в равновесии. Разучат игру «**Точный расчет».** | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности, учителю, сверстникам. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – обучение. Игра «Цапли на болоте». | Научатся выполнять повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке. Разучат игру ««Цапли на болоте». | Р – характеризовать действия, поступки и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к новым знаниям, умениям; положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Лазание по канату – обучение. Соскок, прогнувшись со скамейки.  | Научатся лазать по канату. Выполнять соскок, прогнувшись со скамейки. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения. | **1** |  |
|  | Повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке – закрепление умений. Игра «Пожарные».  | Научатся увереннее выполнять повороты, приседы и полуприседы на гимнастической скамейке. Разучат Игру «Пожарные». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Знание основных морально-волевых и духовно-нравственных норм поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи. | **1** |  |
|  | Лазание по канату. Наклоны вперед из положения - сидя на полу – обучение. Беседа «Закаливание организма». | Научатся более уверенно и самостоятельно лазать по канату. Научатся выполнять наклон вперед. Узнают о доступных способах закаливания. | Р – характеризовать действия, поступки и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке - обучение. Подтягивания на перекладине. | Научатся лазать по гимнастической стенке, повторят подтягивания на перекладине самостоятельно и с помощью. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке спиной вперед. Игра «Белочки – собачки». | Научатся лазать по гимнастической стенке спиной вперед, преодолевать свой страх, чувство неуверенности и беспокойства. Закрепят умение играть в подвижную игру «Белочки – собачки». | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Лазание по гимнастической стенке по диагонали. Игра «Салки». | Научатся лазать по гимнастической стенке по диагонали. Разучат игру «Салки». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Перекаты в группировке влево, вправо. Соскок, прогнувшись со скамейки. | Научатся выполнять перекаты в группировке влево, вправо; выполнять соскок, прогнувшись со скамейки. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Перекаты в группировке вперёд, назад, по кругу. Беседа «Органы дыхания и физическая нагрузка». | Научатся увереннее выполнять перекаты в группировке влево, вправо. Узнают о роли органов дыхания во время движений и передвижений человека. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; прийти на помощь, взять на себя инициативу. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра "Фигуры". | Научатся выполнять стойку на лопатках, согнув ноги. Повторят умение играть в подвижную игру «Фигуры». | Р - принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.  | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Кувырок вперёд – обучение. Перестроение в колонну, в шеренгу. | Научатся выполнять кувырок вперед, выполнять перестроения в колонну, в шеренгу. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат вперёд в упор присев. Скольжение по скамейке на груди. | Научатся более уверенно выполнять стойку на лопатках, перекат вперед в упор присев; выполнят скольжение по скамейке на груди. | Р – характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Игра «Пожарные». Беседа «Органы пищеварения». | Научатся выполнять скольжение по скамейке на груди ногами вперед. Разучат игру «Пожарные».Получат представление о работе органов пищеварения. | Р– характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Кувырок вперед. Подтягивания на перекладине. | Научатся уверенно и самостоятельно кувыркаться; подтягиваться на перекладине с отталкиванием от рейки гимнастической стенки и самостоятельно. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Интерес к учебному материалу. Умение поддержать друга, уважая его; придти на помощь, взять на себя инициативу | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Комбинация из освоенных элементов. Игра «Иголка и нитка». | Научатся более точно и скоординировано выполнять освоенные упражнения и соединять их в единую комбинацию. Разучат игру «Иголка и нитка». | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Комбинация из освоенных элементов - совершенствование умений и навыков. | Научатся более точно и скоординировано выполнять освоенные упражнения и соединять их в единую комбинацию. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | **Лыжная подготовка-27ч.** Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Перенос тела с лыжи на лыжу. | Освоят технику безопасности на уроках лыжной подготовки. Научатся переносить вес тела с лыжи на лыжу. | Р – характеризовать (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; П - подводить итог полученных знаний и умений. К – активно взаимодействовать внутри классного коллектива. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности; интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Опускание из высокой стойки лыжника в низкую стойку и обратно. Видео – урок «Требования к одежде и обуви на занятиях лыжной подготовки». | Научатся выполнять различные стойки лыжника, чередовать их. Научатся руководствоваться правилами выбора обуви и формы одежды на занятиях лыжной подготовки. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К – просить о помощи и предлагать ее другим. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Поочерёдное поднимание и опускание носков и пяток лыж. Беседа «Пища и питательные вещества». | Научатся поочередному подниманию и опусканию носков и пяток лыж. Узнают какие вещества необходимы для роста. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении постав - ленных целей; интерес к учебному материалу. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Поочерёдное отведение ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. | Научатся поочередному отведению ног назад с отрывом пятки лыж от опоры. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности; умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Поочерёдное поднимание согнутых ног, лыжа параллельна опоре.Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом –обучение. | Научатся поочередному подниманию согнутых ног, ступающему шагу. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, работать в парах и группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Поочередное размахивание в стороны приподнятым носком лыжи. Беседа «Вода и питьевой режим». | Научатся поочередному размахиванию в стороны приподнятым носком лыжи. Освоят азы питьевого режима во время тренировки и похода. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Поочередное скольжение лыж вперед-назад, стоя на месте. | Научатся поочередному скольжению лыж вперед-назад, стоя на месте. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Прыжки на месте с ноги на ногу. Прохождение дистанции до 300м. ступающим шагом – закрепление навыков. | Научатся выполнять прыжки на месте с ноги на ногу, закрепят навыки ступающего шага. | Р - адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Беседа «Режим дня школьника». | Научатся выполнять легкие прыжки - подскоки на месте на двух лыжах. Научатся правильно распределять время и соблюдать свой режим дня. | Р - анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Проявление интереса к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Поочередные махи ногами вперед-назад. Скользящий шаг – обучение. | Научатся выполнять скользящий шаг, махи ногами вперед-назад.  | Р -принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Скользящий шаг – закрепление навыков. | Научатся выполнять поочередные махи руками, стоя на согнутых ногах. Закрепят навыки скользящего шага. | Р -принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Интерес к учебному материалу. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Поочередные выпады ногами вперед. Игра «Два мороза». | Научатся выполнять поочередные выпады ногами вперед. Разучат игру «Два мороза». | Р -принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Поочередные выпады вперед с махами рук. Игра «Самый - меткий». | Научатся выполнять поочередные выпады вперед с махами рук. Разучат игру «Самый - меткий». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - подводить итог полученных знаний и умений. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Поочередная перестановка лыж носками в сторону и обратно. Скользящий шаг – закрепление умений и навыков. | Научатся поочередно выполнять перестановку лыж носками в сторону и обратно. Закрепят умения и навыки скользящего шага. | Р -принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Игра «Салки на лыжах». | Научатся выполнять поворот переступанием вокруг пяток лыж на 90 градусов. Разучат игру «Салки на лыжах». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Поворот переступанием вокруг носков лыж. Эстафеты с этапом до 20м. | Научатся выполнять поворот переступанием вокруг носков лыж. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – обучение. | Научатся ходить по дистанции скользящим шагом. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – подводить итог полученных знаний. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Прохождение дистанции до 200м. скользящим шагом в медленном темпе – закрепление умений. | Научатся более уверенно ходить по дистанции скользящим шагом. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – подводить итог полученных знаний. К - - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Прохождение дистанции до 400м ступающим и скользящим шагом попеременно. Игра «Два мороза». | Научатся чередовать ступающий и скользящий шаг. Закрепят умение играть в подвижную игру «Два мороза». | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Маховые движения рук при передвижении скользящим шагом на дистанции до 300м. – обучение. | Научатся выполнять маховые движения рук при передвижении скользящим шагом. | Р – характеризовать двигательные действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - подводить итог полученных знаний и умений, проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Толчок ног при передвижении скользящим шагом. Прохождение дистанции до 500м в медленном темпе. | Научатся выполнять толчок при передвижении скользящим шагом, передвигаться по дистанции в медленном темпе. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Согласованная работа рук и ног при передвижении скользящим шагом на дистанции до 500м. | Научатся согласованной работе рук и ног при прохождении дистанции. | Р -анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П - выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Прохождение дистанции до 500м скользящим шагом. | Закрепят навыки прохождения дистанции скользящим шагом. | Р – характеризовать двигательные действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П - подводить итог полученных знаний и умений, проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Посадка лыжника стоя на месте – обучение. Игра «Собери флажки». | Научатся выполнять посадку лыжника стоя на месте; научатся собирать флажки, проходя по дистанции. | Р - принимать и сохранять учебную задачу, анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда. П - подводить итог полученных знаний и умений. К- пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Повороты на месте на 90 градусов – закрепление умений и навыков. Игра «Собери флажки». | Научатся более уверенно выполнять повороты на месте; повторят ранее изученную игру и разучат ее новые варианты. | Р –– характеризовать действия на основе освоенных знаний. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - формировать собственное мнение и высказывать свою точку зрения |  Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. | Научатся выполнять перенос массы тела на опорную ногу, передвигаясь скользящим шагом. | Р - находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П - проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - договариваться с учителем, сверстниками и приходить к общему решению. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Прохождение дистанции до 500м. скользящим шагом. Игра «Кто дальше прокатится». | Научатся проходить большую дистанцию скользящим шагом, закрепят навыки скользящего шага в игре. | Р – характеризовать действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П – подводить итог полученных знаний и умений. К -общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | **Кроссовая подготовка-12ч.**Техника безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Равномерный бег (1-2 минуты).  | Освоят технику безопасности и правила поведения на стадионе и спортивной площадке. Научатся равномерно бегать в течении 1-2 минут. | Р – адекватно воспринимать оценку своей работы учителем и сверстниками. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - договариваться с учителем, сверстниками и приходить к общему решению. | Представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Равномерный бег (1-2 минуты) с преодолением 2 препятствий. Беседа «Требования к спортивной форме для занятий на стадионе». | Закрепят умение равномерно бегать до 1-2 минут и научатся преодолевать препятствия. Научатся руководствоваться правилами подбора спортивной формы для занятий на стадионе. | Р – принимать и сохранять учебную задачу, соответствующую этапу обучения. П – подводить итог полученных знаний и умений. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Равномерный бег (2-3 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Коники – спортсмены». | Научатся равномерно бегать (2-3 мин.) и преодолевать до 2-х препятствий. Закрепят умение играть в подвижную игру «Коники – спортсмены». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Равномерный бег (3-4 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Пятнашки». | Научатся равномерно бегать (3-4 мин.), чередовать ходьбу и бег. Разучат игру «Пятнашки». | Р – характеризовать действия и давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Равномерный бег (3-4 мин) с преодолением 2 препятствий. Игра «Гуси – лебеди». | Научатся равномерно бегать (3-4 мин.) с преодолением 2 препятствий. Разучат игру «Гуси – лебеди». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Горелки» | Научатся равномерно бегать (4-5 мин), закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Разучат игру «Горелки». | Р –анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К - пользоваться в общении общепринятыми нормами поведения и правилами вежливости. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Третий лишний». | Научатся равномерно бегать до 4-5 мин. Закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Закрепят умение играть в подвижную игру «Третий лишний». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Равномерный бег (4-5 мин). Чередование ходьбы и бега. Игра «Салки». | Научатся равномерно бегать (4-5мин.), закрепят умения в чередовании ходьбы и бега. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Равномерный бег (5 мин) с преодолением 2-3 препятствий. Беседа «Первая помощь при травмах». | Научатся равномерно бегать до 5 мин. с преодолением 2-3 препятствий. Научатся руководствоваться правилами профилактики травматизма. | Р– анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. Интерес к учебному материалу. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Равномерный бег (5-6 мин). Чередование ходьбы и бега с различными движениями рук и ног.  | Научатся равномерно бегать до 5-6 мин., закрепят умения в чередовании ходьбы и бега с различными движениями рук и ног. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Равномерный бег (5-6 мин). Игра «Коники – спортсмены». | Закрепят умения равномерного бега до 5-6 мин. Закрепят умение играть в подвижную игру «Коники – спортсмены». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Равномерный бег (6 мин). Игра «Гуси – лебеди». | Закрепят умения в равномерном беге до 6 мин. Закрепят умение играть в подвижную игру «Гуси – лебеди». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | **Лёгкая атлетика-14ч.**Техника безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Бег 30м. | Будут знать, и применять технику безопасности и правила поведения на занятиях легкой атлетики. Закрепят умения в беге на 30м. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Бег 30, 60м. Ходьба с преодолением препятствий. | Закрепят умения в беге на 30, 60м. Научатся выполнять ходьбу с преодолением препятствий. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Бег 40м. Подтягивания на перекладине, отталкиваясь от рейки. Игра «Салки». | Закрепят умения в беге на короткой дистанции, закрепят умения в подтягивании в облегченном варианте. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки». | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи, толерантности и сопереживания. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Бег 100м. по два – обучение. Игра «Кошки-мышки». | Научатся выполнять бег на дистанции 100м. по два. Закрепят умение играть в подвижную игру «Кошки-мышки». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Бег 100м. по три – закрепление умений. Игра «Третий лишний». | Закрепят умения в беге на 100м. по три. Закрепят умение играть в подвижную игру «Третий лишний». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу, представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Бег 100м. по четыре – совершенствование умений. Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега - обучение. | Закрепят умения в беге на 100м. по четыре. Научатся выполнять прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Умение проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега – закрепление умений. Бег 200м.  | Закрепят умения в прыжке в длину с 3-5 шагов разбега. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Прыжок в длину с 3 – 5 шагов разбега – закрепление умений. Прохождение полосы препятствий. | Закрепят умение прыгать с 3-5 шагов разбега. Закрепят умения в прохождении полосы препятствий. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |
|  | Бег 300м. со средней скоростью – обучение. Веселые старты с прыжками. | Научатся пробегать дистанцию 300м. со средней скоростью. Закрепят умение прыгать различными способами. | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Интерес к учебному материалу, представление о причинах успеха в учебе по учебному предмету. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач Коммуникативные: Поддерживать друг друга. | **1** |  |
|  | Метание теннисного мяча на дальность- закрепление умений. Бег 300м. со средней скоростью – закрепление умений. | Закрепят умения в метании теннисного мяча на дальность. Закрепят умения пробегать дистанцию со средней скоростью. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми | **1** |  |
|  | Прохождение полосы препятствий. Метание теннисного мяча в цель. | Закрепят умение проходить полосу препятствий. Закрепят умения в метании теннисного мяча на дальность. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение трудиться и достигать поставленную цель. | Регулятивные: организация рабочего места. Познавательные: учатся контролировать и оценивать свои действия. Коммуникативные: умение слушать, задавать вопросы | **1** |  |
|  | Челночный бег 3х30м. – закрепление умений. Игра «Салки с выручкой». | Закрепление умений в челночном беге 3х30м. Закрепят умение играть в подвижную игру «Салки с выручкой». | Р – анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. П – выделять характерные признаки того или иного движения. К -управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми. | Умение оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью. | **1** |  |
|  | Бег 30м. по два – закрепление умений. Игра «Салки». | Научатся более уверенно бегать по прямой по два, соблюдая технику безопасности. Познакомятся с правилами игры в «Салки», научатся их соблюдать и применять в игре. | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Основные морально-волевые и духовно-нравственные нормы поведения и применение их в повседневной жизни. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью | **1** |  |
|  | Прыжок в длину с места – обучение. Игра «На болоте» | Научатся прыгать с места в длину. Разучат новую игру «На болоте».  | Р – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. П – проводить аналогию учебного материала и собственного повседневного опыта. К - работать в группах. | Положительное отношение к школе и учебной деятельности. Умение трудиться и достигать поставленную цель. | Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве. | **1** |  |

**Контрольно-измерительные материалы.**

Система контроля по предмету «Физическая культура» 3 класса включает проведение тестовых уроков **(внедрение комплекса ГТО).**

Проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |
| --- | --- |
| **Нормативы** | **3класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,7 | 6,2 | 6,8 |
| д | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |   |   |   |
| д |   |   |   |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 160 | 140 | 125 |
| д | 150 | 130 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 25 | 23 | 21 |
| м | 30 | 28 | 26 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках.

**Материально- техническое обеспечение.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально- технического обеспечения | Количество  | Примечания |
| Библиотечный фонд(книгопечатная продукция) |
| Дидактические карточки.Образовательные программы.Учебно-методические пособия и рекомендации.Журнал «Физическая культура в школе» | КДДД |  |
| Печатные пособия |
| Таблицы, схемы( в соответствии с программой обучения) | Д |  |
| Технические средства обучения |
| Музыкальный центр. | Д |  |
| Экранно – звуковые пособия |
| Аудиозаписи  | Д |  |
| Учебно – практическое оборудование |
| Бревно напольное (3 м).Козел гимнастический.Перекладина гимнастическая (пристеночная).Стенка гимнастическая.Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м).Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные.Палка гимнастическая.Скакалка детская.Мат гимнастический.Акробатическая дорожка.Гимнастический подкидной мостик.Коврики: гимнастические, массажные.Кегли.Обруч пластиковый детский.Планка для прыжков в высоту.Стойка для прыжков в высоту.Флажки: разметочные с опорой, стартовые.Лента финишная.Рулетка измерительная.Лыжи детские (с креплениями и палками).Щит баскетбольный тренировочный.Сетка для переноса и хранения мячей.Волейбольная стойка универсальная.Сетка волейбольная.Аптечка. | ППППППККПП-ДКДДДДДКПДПКДД |  |
| Игры и игрушки |
| Стол для игры в настольный теннис.Сетка и ракетки для игры в настольный теннис.Футбол.Шахматы ( с доской).Шашки (с доской). | ППППП |  |

**Д** – демонстрационный экземпляр (1экземпляр);
**К** – полный комплект (для каждого ученика);
**Ф** – комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);
**П** – комплект.

**Список литературы.**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007
2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
6. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
7. Физическая культура. Рабочие программы. Просвещение. Предметная линия учебников В.И.Ляха.1-4 классы», пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2012.