

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Песчаная средняя общеобразовательная школа»
Приютненского района Республики Калмыкия

«СОГЛАСОВАНО»

31.08.2023г

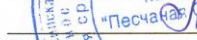


Л.И.Кожихова,

Заместитель директора по УВР

«УТВЕРЖДЕНО»

31.08.2023г



Л.Х.Селокова,

директор школы



Рабочая программа по физической культуре

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

3 класс

Составитель:

учитель начальных классов

Боджикова Валентина Дмитриевна

п.Песчаный, 2023 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи предмета

Цель физического воспитания в 3 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие **задачи**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают

средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

Знания: влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаляющих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

Двигательные умения и навыки: В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и ширины шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

Бег: различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

Прыжки: с продвижением, с поворотами на 90⁰ и 180⁰, многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при

прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

Лазанье: ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

Полоса препятствий: преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на 180 градусов.

Метание: передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

Равновесие: ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

В гимнастических и акробатических упражнениях: строевые упражнения: ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на 180°, 270° и 360° прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предметов:* упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами:* с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения:* группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения:* висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры:* эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

Баскетбол: ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры:* «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

Пионербол: действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры:* «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

Футбол: ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры:* «Летающий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к

флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

Двигательная подготовленность: соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

– овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)

– выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3 КЛАССЕ

Укрепление здоровья и личная гигиена.

Знания о физической культуре. Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Деятельность оздоровительной направленности. Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

Физическое развитие и физическая подготовка.

Знания о физической подготовке. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Способы деятельности с общеразвивающей направленностью. Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.

Жизненно-важные двигательные навыки и умения. Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление

малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

Акробатические упражнения с элементами гимнастики.

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

Легкоатлетические упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

Подвижные игры с элементами спортивных игр. Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

Тема урока	Кол-во часов
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	
Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Закрепление	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Прыжок в длину с места.	1
Прыжок в длину с места – тест.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега – учет.	1
Прыжок в длину с разбега – тест	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега – учет.	1
	20
КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.	
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1

Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
	7
ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ	
Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату – учет.	1
Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
	21
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.	
Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1
Ловля и передача мяча на месте.	1

Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
Ведение мяча в движении.	1
Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
Бросок мяча на места.	1
Бросок мяча с шагом.	1
Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо – учет.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
	18
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.	
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет	1
	11
ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.	
Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1

Прыжок в высоту с разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
	20
ИТОГО	95

4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

№ урока п/п	Дата		Содержание учебного материала	Кол- во часов	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
	План	Факт			
	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.			20	
1			Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	<i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют

2		Высокий старт.	1	физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу
3		Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	
4		Старты из различных исходных положений.	1	
5		Стартовый разгон. Челночный бег 3x10 м – тест.	1	
6		Закрепление.	1	
7		Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	
8		Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	
9		Прыжок в длину с места.	1	
10		Прыжок в длину с места – тест.	1	
11		Прыжок в длину с разбега.	1	
12		Прыжок в длину с разбега.	1	
13		Прыжок в длину с разбега – учет.	1	
14		Прыжок в длину с разбега – тест.	1	
15		Метание мяча в горизонтальную цель	1	
16		Метание мяча в вертикальную цель.	1	
17		Метание мяча с места на дальность.	1	
18		Метание мяча с разбега.	1	
19		Метание мяча с разбега.	1	
20		Метание мяча с разбега – учет.	1	
			7	
21		Бег в чередовании с ходьбой.	1	Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.
22		Преодоление препятствий.	1	Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.
23		Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
24		Переменный бег.	1	
25		Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	
26		Переменный бег.	1	
27		Кросс 2000 метров – учет.	1	

				21	<p><i>Познавательные:</i> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p>
28			Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	
29			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
30			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	

31			Акробатика. Строевые упражнения.	1	<p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.</p>
32			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
33			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
34			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
35			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
36			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	
37			Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	
38			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
39	10.12		Лазание и перелезание.	1	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата</p>
40	14.12		Лазание и перелезание.	1	
41	15.12		Лазание по канату.	1	
42	17.12		Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	
43	21.12		Лазание по канату.	1	
44	22.12		Лазание по канату – учет.	1	
45	24.12		Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	
46	11.01		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
47-48	12.01 14.01		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	2	

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.				18	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные : задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p> <p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные : задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.</p>
49			Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	
50			Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1	
51			Ловля и передача мяча на месте.	1	
52			Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	
53			Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет.	1	
54			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
55			Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
56			Ведение мяча в движении.	1	
57			Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет.	1	
58			Бросок мяча на месте.	1	
59			Бросок мяча с шагом.	1	
60			Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1	
61			Бросок мяча в кольцо.	1	
62			Бросок мяча в кольцо.	1	
63			Бросок мяча в кольцо – учет.	1	
64			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
65			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1	
66			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и	1	

			ловля мяча – тест.		
	ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ			11	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные : задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности</p>
67			Подвижные игры.	1	
68			Подвижные игры.	1	
69			Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1	
70			Подвижные игры.	1	
71			Подвижные игры.	1	
72			Подвижные игры.	1	
73			Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1	
74			Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1	
75			Передача мяча сверху двумя руками.	1	
76			Передача мяча сверху двумя руками.	1	
77			Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1	
	ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.			18	
78			Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
79			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	
80			Прыжок в высоту с разбега.	1	

81			Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
82			Бег в чередовании с ходьбой.	1
83			Преодоление препятствий.	1
84			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
85			Переменный бег.	1
86			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
87			Переменный бег.	1
88			Кросс 2000 метров – учет.	1
89			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
90			Старты из различных исходных положений.	1
91			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
92			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
93			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
94			Метание мяча в вертикальную цель.	1
95			Метание мяча с места на дальность.	1

Регулятивные:

принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.

Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.

Личностные:

проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

ИТОГО: 95 часов