**1.Пояснительная записка**

Программа по физической культуре для 3 класса разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273;

- Федерального государственного стандарта начального общего образования;

- Постановлении Главного государственного санитарного врача РФ № 189 от 29.12.2010г. «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно- эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федерального закона «О физической культуре и спорте»

- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020г;

- Примерных программ начального общего образования;

- Программа учебного курса «Физическая культура» для индивидуального обучения обучающегося 3 класса составлена на основе авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. Рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Лях.1-4 классы. Москва, «Просвещение»,2012г.

Обучение физической культуры в начальных классах предусматривает использование учебника. Учебник «Физическая культура. 1 – 4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений/ В. И. Лях.- 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012», допущено к использованию Приказом Минобрнауки России от 5.09.2013 № 1047 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2015/16 учебный год.

**1.Общая характеристика учебного предмета.**

Система физического воспитания, объединяющая урочные, формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, самоопределения.

**Основными целями** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха, потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом,

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

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

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

• приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к определенному виду спорта, укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

• формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

• овладение школой движений;

• развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

• формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

• 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.

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

**3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

Согласно учебному плану школы всего на изучение физической культуры в 3 классе выделяется 102ч (3 часа в неделю, 34 учебные недели).

**4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у обучающихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебный умения, способы познавательной и предметной деятельности

**5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

**Личностные результаты:**

• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта 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 доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

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

• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

• формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты:**

• овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

• формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

• умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

• готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

• овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

*Метапредметные познавательные УУД:*

- умение оперировать понятиями;

- поиск необходимой информации с использованием учебной литературы.

*Метапредметные регулятивные УУД:*

- умение организации на рабочем месте;

- умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;

- умение работать по образцу, по алгоритму;

- умение анализировать свои достижения

- умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;

- умение осознавать ответственность за результаты совместной деятельности;

- умение критически оценивать свою деятельность, факторы, повлиявшие на ее результативность.

*Метапредметные коммуникативные УУД:*

- умение воспринимать на слух и понимать информацию;

**-** умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности;

- умение в устной форме воспроизводить услышанное, прочитанное;

**Предметные результаты:**

(для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
* раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной  
  и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
* характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

* отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять организующие строевые команды и приёмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
* *плавать, в том числе спортивными способами;*
* *выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).*

**6. Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание курса физической культуры 3 класса представлено следующими разделами:

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. .Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

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

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

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

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз в процессе урока).

***Раздел 1. Гимнастика с основами акробатики.*** *Организующие команды и приемы.*  Выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стойка на лопатках; кувырки вперёд.

*Акробатические комбинации.* Отдельные элементы комбинации.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, подтягивание в висе, передвижение по наклонной гимнастической скамейке (15 часов).

***Раздел 2. Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; прыжки со скакалкой.

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча на дальность и в вертикальную цель (17 часов).

***Раздел 3.Лыжная подготовка****.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Температурный режим (16 часов).

***Раздел 4. Плавание.*** *Подводящие упражнения:* вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом (34 часа).

***Раздел 5. Подвижные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту (12 часов).

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

***Раздел 6. Подвижные игры с элементами баскетбола.***

Баскетбол: специальные передвижения без мяча, передача и ловля мяча, ведение мяча, подвижные игры на материале баскетбола (8 часов).

**7. Тематическое планирование по физической культуре в 3 классе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел**  **программы**  **Кол-во часов** | **Тема урока** | **Содержание урока** | **Характеристика деятельности обучающихся** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **Вид контроля** | | | **№**  **урока** | **Дата проведения** | | | | |
| **по плану** | | | **по факту** | |
| **Планируемые предметные результаты** | | | | | | **Метапредметные** | | | | | **Личностные** | | | | | | | |
| **1** | **5** | **2** |  | | | | | | **3** | | | | |  | | | | | | | | **4** | | | **6** | **7** | | | **8** | |
| Легкая атлетика  11 часов | Теоретические сведения.  Инструктаж по ТБ. | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ. | правила ТБ.правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге. Бегать с максимальной скоростью (до 60 метров). | | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | текущий | | | 1(1) | 1.09 | | |  | |
| Разновидности ходьбы и бега. П.И.. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (60м). | | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | текущий | | | 2(2) | 4.09 | | |  | |
| Инструктаж по Т.Б. Готовность к занятиям по плаванию. | Инструктаж по Т.Б. правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Готовность к занятиям по плаванию. | правила поведения в бассейне, раздевалках, душевых. | | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | текущий | | | 3(1) | 7.09 | | |  | |
| Разновидности ходьбы.  Бег 30м. | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 30 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения. | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге с максимальной скоростью (до 60 м).  Знать: историю возникновения Олимпийских игр. | | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | текущий | | | 4(3) | 8.09 | | |  | |
| Ходьба через препятствия. Бег до 30м. | текущий | | | 5(4) | 11.09 | | |  | |
| Техника работы ног плавание способом «кроль». | Обучение движению ног «кроль» (сидя на бортике, в воде, с опорой). Игра «Салки с мячом». | выполнять движения ногами способом кроль.  Знать: требования по соблюдению мер личной гигиены. | | | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | | текущий | | | 6(2) | 14.09 | | |  | |
| Разновидности ходьбы. Бег на результат 30 м. | Бег на результат 30 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: эстафета, старт, финиш. | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 метров.  Знать: понятие эстафета, старт, финиш. | | | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | учетный. Бег 30 м | | | 7(5) | 15.09 | | |  | |
| Прыжок в длину с места. | Прыжок в длину с места. Игра. «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. | | | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | учетный. Прыжок в длину с места. | | | 8(6) | 18.09 | | |  | |
| Техника работы ног «брасс». | Обучение движению ног «брасс» (сидя на бортике, в воде, с опорой). Закрепление движения ног «кроль». Игра «Салки с мячом». | выполнять движения ногами способов кроль. | | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | текущий | | | 9(3) | 21.09 | | |  | |
| Прыжки в длину с разбега 4-5 шагов, с высоты. Подвижная игра. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье. | правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на обе ноги.  Знать: влияние бега на здоровье. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | текущий | | | 10(7) | 22.09 | | |  | |
| Прыжки с высоты. Многоскоки. | Прыжок в высоты 60 см. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках. Олимпийские игры (летние, зимние) | правильно выполнять основные движения в прыжках, правильно приземляться на обе ноги.  Знать: правила соревнований в беге, в прыжках. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | текущий | | | 11(8) | 25.09 | | |  | |
| Техника скольжения разными способами. Движения ног «брасс». | Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног «кроль», «брасс». Игра «кто красивее». | выполнять скольжению с движением ног. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | формирование уважительного отношения к культуре других народов | | | | | текущий | | | 12(4) | 28.09 | | |  | |
| Техника метания на дальность, в цель. | Метание малого мяча с места на дальность . Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях. Роль Пьера де Кубертена в Олимпийском движении | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи и предметы на дальность с места из различных положений. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | формирование уважительного отношения к культуре других народов | | | | | текущий | | | 13(9) | 29.09 | | |  | |
| Контроль метания. Подвижная игра. | Метание малого мяча с места на дальность. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи и предметы на дальность с места из различных положений. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | формирование уважительного отношения к культуре других народов | | | | | | учетный | | | 14(10) | 2.10 | | |  | |
| Техника скольжения разными способами. | Закрепления скольжения с движением ног «кроль» в плавании на груди и на спине, с движением ног «брасс». Игра «кто быстрее». | выполнять скольжению с движением ног. | | | | | Познавательные: овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета  Регулятивные:  умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | формирование уважительного отношения к культуре других народов | | | | | | текущий | | | 15(5) | 5.10 | | |  | |
| Метание малого мяча на заданное расстояние | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Контрольные нормативы.. | правильно выполнять основные движения в метании; метать различные мячи и предметы на заданное расстояние с места из различных положений. | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки | | | | | | текущий | | | 16(11) | 6.10 | | |  | |
| Подвижные игры  12 часов | Теоретические сведения. ОРУ. П.И. | ТБ на занятиях подвижными играми. ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки | | | | текущий | | | 17(1) | 9.10 | | |  | |
| Техника работы ног способом кроль. | Контроль движения ног «кроль» в плавании на груди и спине, и ног «брасс» в плавании на груди. | выполнять работу ногами способом кроль. Проплывание 25м способом «кроль». | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки | | | | учетный | | | 18(6) | 12.10 | | |  | |
| ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | | Познавательные:  умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные:  умение анализировать свои достижения  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки | | | | текущий | | | 19(2) | 13.10 | | |  | |
| ОРУ. Игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Игры: «Кто дальше бросит», «кто обгонит». Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | | Познавательные:  умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные:  умение анализировать свои достижения  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки | | | | текущий | | | 20(3) | 16.10 | | |  | |
| Техника движения рук «брасс». | Обучение движению рук «брасс». Игра «Белые медведи». | выполнять работу руками «брасс». | | | | | Познавательные:  умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности  Регулятивные:  умение анализировать свои достижения  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свой поступки на основе представлений о нравственных нормах | | | | текущий | | | 21(7) | 19.10 | | |  | |
| ОРУ. Игры. Эстафеты. | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | текущий | | | 22(4) | 20.10 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | текущий | | | 23(5) | 23.10 | | |  | |
| Техника движения ног, рук «кроль». | Закрепление движения рук «кроль» в плавании на груди. Игра «До пят». | проплывать 25 м. способом кроль. | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | текущий | | | 24(8) | 26.10 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры. Развитие двигательных качеств. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | текущий | | | 25(6) | 27.10 | | |  | |
| П.И. Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | текущий | | | 26(7) | 30.10 | | |  | |
| Контроль движения рук «кроль» в плавании на груди | Контроль движения рук «кроль» в плавании на груди. Игра «Водное поло». | проплывать 25 м способом кроль. | | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | учетный | | | 27(9) | 9.11 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры. | ОРУ. Игры: «Наступление », «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 28(8) | 10.11 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 29(9) | 13.11 | | |  | |
| Техника движения ног, рук «брасс». | Обучение движению рук «брасс» (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление движения рук «кроль» в плавании на спине. | выполнять движение рук «брасс», движения рук «кроль» в плавании на спине. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 30(10) | 16.11 | | |  | |
| Подвижные игры. ОРУ. Развитие двигательных качеств. | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Кто дальше бросит». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 31(10) | 17.11 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 32(11) | 20.11 | | |  | |
| Техника движения ног, рук «брасс». | Обучение движению рук «брасс» (на бортике, в ходьбе по бассейну). Игра «Салки». | выполнять движение рук «брасс». | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 33(11) | 23.11 | | |  | |
| ОРУ. Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых качеств. | ОРУ. Игры: «Попади в мяч», «Кузнечики». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | играть в подвижные игры, используя бег, прыжки, метание. | | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | текущий | | | 34(12) | 24.11 | | |  | |
| Гимнастика  15 часов | Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ. | Инструктаж по ТБ Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | текущий | | | 35(1) | 27.11 | | |  | |
| Закрепление согласования работы рук и ног «кроль». | Обучение движению рук «брасс». Закрепление согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди (на задержке дыхания и с произвольным дыханием). Игра «Салки с погружением». | выполнять движение рук «брасс», согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди. | | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | текущий | | | 36(12) | 30.11 | | |  | |
| Строевые команды. Стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно. | | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | текущий | | | 37(2) | 1.12 | | |  | |
| Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Кувырок вперед, стойка на лопатках. ОРУ. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся. | | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | текущий | | | 38(3) | 4.12 | | |  | |
| Контроль согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди с произвольным дыханием. | Контроль согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди с произвольным дыханием. | выполнять согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди. | | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | учетный | | | 39(13) | 7.12 | | |  | |
| Стойка на лопатках Мост из положения лежа на спине. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | текущий | | | 40(4) | 8.12 | | |  | |
| 41(5) | 11.12 | | |  | |
| Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием. | Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием. Игра. | выполнять согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди. | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | текущий | | | 42(14) | 14.12 | | |  | |
| Контроль комбинации из разученных элементов. ОРУ.. | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с после-дующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации. | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | учетный | | | 43(6) | 15.12 | | |  | |
| 44(7) | 18.12 | | |  | |
| Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием. | Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием. Игра. | выполнять согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | текущий | | | 45(15) | 21.12 | | |  | |
| Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии, выполнять висы, потягивание в висе. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | текущий | | | 46 (8) | 22.12 | | |  | |
| 47(9) | 25.12 | | |  | |
| Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием. | Совершенствование согласования движения работы рук и ног «кроль» с дыханием до 80 метров. Игра. | выполнять согласования работы рук и ног «кроль» в плавании на груди. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | текущий | | | 48(16) | 28.12 | | |  | |
| Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами Развитие силовых способностей. | выполнять висы, подтягивания в висе, строевые команды. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | текущий | | | 49(10) | 11.01 | | |  | |
| Контроль силовых способностей. Подтягивание в висе. Отжимание от скамейки. ОРУ с предметами. | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей. | выполнять висы, подтягивания в висе, отжимания от гимнастической скамейки, строевые команды. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | Учет: подтяги-вание мальчики: «5» - 5р; «4» - 3р; «3» - 1р.  отжимания от скамейки  девочки:  «5» - 16р; «4» - 11р; «3» - 6р. | | | 50(11) | 12.01 | | |  | |
| Спады в воду из разных исходных положений. Техни-ка движения рук «брасс» с дыханием. | Закрепление спады в воду из разных исходных положений. Согласование движения рук «брасс» с дыханием. | выполнять спады в воду из разных исходных положений. | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | текущий | | | 51(17) | 15.01 | | |  | |
| Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | текущий | | | 52 (12) | 18.01 | | |  | |
| Строевые упражнения. ОРУ. Лазание по наклонной скамейке. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | лазать по гимнастической скамейке, выполнять строевые упражнения и упражнения в равновесии. | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | | текущий | 53(13) | | | 19.01 |  | |
| Спады в воду из разных исходных положений. Техника движения рук «брасс» с дыханием. | Закрепление спады в воду из разных исходных положений. Согласование движения рук «брасс» с дыханием. | выполнять спады в воду из разных исходных положений. | | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | | текущий | | | 54(18) | 22.01 | | |  | |
| ОРУ в движении. Лазание по гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | лазать по гимнастической скамейке, перелезать через гимнастического коня. | | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | | текущий | | | 55(14) | 25.01 | | |  | |
| Лазание по гимнастической скамейке и через гимнастического коня. | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей. | лазать по гимнастической скамейке, перелезать через гимнастического коня. | | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | | текущий | | | 56(15) | 26.01 | | |  | |
| Плавание | Техника движения рук «брасс» с дыханием. | Согласование движения рук «брасс» с дыханием. | выполнять движения рук «брасс» с дыханием. | | | Познавательные:  умение устанавливать связи между упражнениями  Регулятивные:  умения распределять задания при групповой работе  Коммуникативные:  умение слышать, уточнять, развивать и структурировать услышанное. | | | | | | | | | | | формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю спорта России, осознание своей этнической и национальной принадлежности | | | | | текущий | | | 57(19) | 29.01 | | |  | |
| Лыжная подготовка  16 часов | Инструктаж по ТБ. подвижные игры. | Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Подвижные игры со снегом, катание с горы. | Уметь: самостоятельно подбирать переносить и надевать лыжи.  Знать ТБ. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 58(1) | 1.02 | | |  | |
| Техника скользящего шага. | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». | передвигаться скользящим шагом. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 59(2) | 2.02 | | |  | |
| Техника движения рук «брасс» с дыханием. Обучение движению ног. | Обучение согласование движения рук «брасс» с дыханием. Обучение движению ног «брасс» с плавательной доской. Игра «Белые медведи». | выполнять движения рук «брасс» с дыханием. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 60(20) | 5.02 | | |  | |
| Техника скользящего шага. | Передвижение скользящим шагом. Игра «Слушай сигнал». | передвигаться скользящим шагом; знать: посадку лыжника. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 61(3) | 8.02 | | |  | |
| Техника ступающего и скользящего шага. | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | передвигаться ступающим и скользящим шагом. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 62(4) | 9.02 | | |  | |
| Техника движения рук «брасс» с дыханием. Обучение движению ног «брасс». | Обучение согласование движения рук «брасс» с дыханием. Обучение движению ног «брасс» с плавательной доской. Игра «Белые медведи». | выполнять движения рук «брасс» с дыханием. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | текущий | | | 63(21) | 12.02 | | |  | |
| Техника ступающего и скользящего шага. | Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг. Игра «Шире шаг». | передвигаться ступающим и скользящим шагом. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | текущий | | | 64(5) | 15.02 | | |  | |
| Техника скользящего шага. | Передвижение скользящим шагом без палок, с палками. | передвигаться скользящим шагом без палок и с палками. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | учет | | | 65(6) | 16.02 | | |  | |
| Обучение движению ног «брасс». | Обучение движению ног «брасс» с плавательной доской. Игра «Белые медведи». | выполнять движения ног «брасс» с плавательной доской. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | текущий | | | 66(22) | 19.02 | | |  | |
| Техника скользящего шага. | Передвижение скользящим шагом без палок, с палками. | передвигаться скользящим шагом без палок и с палками. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | учет | | | 67(7) | 22.02 | | |  | |
| Техника ступающего шага. Повороты. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Повороты переступанием вокруг носков. | передвижение скользящим шагом с палками. Выполнять повороты переступанием вокруг носков. Знать: как скрепить лыжи и палки для переноски. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | текущий | | | 68 (8) | 26.02 | | |  | |
| Совершенствование согласования рук «брасс» с дыханием. | Совершенствование согласования рук «брасс» с дыханием с плавательной доской. Игра «Увернись от мяча». | выполнять движения рук «брасс» с дыханием с плавательной доской. | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей | | | | | | | | | | текущий | | | 69(23) | 29.02 | | |  | |
| Техника ступающего шага. Повороты. | Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе. Игра – эстафета «Кто самый быстрый?». Повороты переступанием вокруг носков. | передвижение скользящим шагом с палками. Выполнять повороты переступанием вокруг носков. Знать: как скрепить лыжи и палки для переноски. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | текущий | | | 70(9) | 1.03 | | |  | |
| Техника подъема ступающим шагом. Повороты. | Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием. Игра «По местам». | выполнять подъем ступающим шагом. Повороты переступанием. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | текущий | | | 71(10) | 4.03 | | |  | |
| Совершенствование согласования рук «брасс» с дыханием. | Совершенствование согласования рук «брасс» с дыханием с плавательной доской. Игра «Увернись от мяча». | выполнять движения рук «брасс» с дыханием с плавательной доской. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | текущий | | | 72(24) | 7.03 | | |  | |
| Техника спуска в низкой и высокой стойке. | Спуски в высокой стойке. Игра «У кого красивее снежинка». Спуски в низкой стойке. | выполнять подъем «лесенкой» выполнять спуск в низкой и высокой стойке. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | текущий | | | 73(11) | 11.03 | | |  | |
| Подъем «лесенкой». П.И. | Подъем «лесенкой» п/и «Слушай сигнал». | подъем «лесенкой». | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | учетный | | | 74(12) | 14.03 | | |  | |
| Обучение движению ног «брасс». | Обучение движению ног «брасс» с плавательной доской. Игра «Белые медведи». | выполнять движения ног «брасс» с плавательной доской.  Знать: значение закаливающих процедур. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. | | | | | | | | | | | | текущий | | | 75(25) | 15.03 | | |  | |
| Техника попеременного двухшажного хода без палок. | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «У кого красивее снежинка». | выполнять попеременный двухшажный ход. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | | | | | | | текущий | | | 76(13) | 18.03 | | |  | |
| Совершенствование техники скольжения. | Попеременный двухшажный ход без палок. Игра «Шире шаг». | Попеременный двухшажный ход без палок. | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | | | | | текущий | | | 77(14) | 28.03 | | |  | |
| Совершенствование движения ног «брасс». | Обучение движению ног «брасс» с плавательной доской. | выполнять движения ног «брасс» с плавательной доской. | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | | | | | текущий | | | 78(26) | 29.03 | | |  | |
| Совершенствование техники двухшажного хода. | Подъемы и спуски с небольших склонов Попеременный двухшажный ход с палками и без П.и. «Салки с домом». | выполнять подъемы и спуски. Попеременный двухшажныйход. П.И. | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | | | | | | | текущий | | | 79(15) | 1.04 | | |  | |
| Совершенствование техники двухшажного хода. | Попеременный двухшажный ход с палками Передвижение на лыжах до 1,5км. П.и. «Салки с домом». | передвигаться на лыжах дистанция до 1,5 км. | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | | | | | | | учетный | | | 80(16) | 4.04 | | |  | |
| Плавание | Совершенствование движения ног «брасс». | Совершенствование движения ног «брасс» с плавательной доской. | выполнять движения ног «брасс» с плавательной доской. | | | Познавательные:  формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации  Регулятивные: умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего | | | | | | текущий | | | 81(27) | 5.04 | | |  | |
| Подвижные игры с элементами баскетбола  8 часов | Техника выполнения броска в цель Ловля и передача мяча в движении. | Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись».  Развитие координационных способностей. | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | текущий | | | 82(1) | 8.04 | | |  | |
| 83(2) | 11.04 | | |  | |
| Техника согласования рук и ног «брасс». | Обучение согласованию рук и ног «брасс». | выполнять согласование работы рук и ног «брасс».  Знать: название плавательного инвентаря для обучения. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | текущий | | | 84(28) | 12.04 | | |  | |
| Техника выполнения броска в цель Ловля и передача мяча в треугольниках. Ведение на месте. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | текущий | | | 85(3) | 15.04 | | |  | |
| 86(4) | 18.04 | | |  | |
| Техника согласования рук и ног «брасс». | Обучение согласованию рук и ног «брасс». | выполнять согласование работы рук и ног «брасс». | | | Познавательные:  поиск необходимой информации с использованием учебной литературы  Регулятивные:  умение организации на рабочем месте;  умение удерживать внимание при восприятии информации, представленной разными способами;  Коммуникативные:  умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций | | | | | | текущий | | | 87(29) | 19.04 | | |  | |
| Техника ловли и передачи мяча на месте, в треугольниках. Ведение с изменением направления. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | текущий | | | 88 (5) | 22.04 | | |  | |
| 89(6) | 25.04 | | |  | |
| Техника согласования рук и ног «брасс». | Обучение согласованию рук и ног «брасс». | выполнять согласование работы рук и ног «брасс». | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | текущий | | | 90(30) | 26.04 | | |  | |
| Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей. | владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол. | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | текущий | | | 91(7) | 29.04 | | |  | |
| 92(8) | 3.05 | | |  | |
| Плавание | Техника согласования рук и ног «брасс» с дыханием. | Обучение согласованию рук и ног «брасс» с дыханием. | выполнять согласование рук и ног «брасс» с дыханием. | | | Познавательные:  умение оперировать понятиями.  Регулятивные:  умение производить самоконтроль и самооценку выполняемой работы и оценивать результаты совместной деятельности;  Коммуникативные:  умение общения и сотрудничества в коллективной деятельности | | | | | | | | | | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки | | | | | | текущий | | | 93(31) | 6.05 | | |  | |
| Легкая атлетика  6 часов | Виды ходьбы. Бег 60 м. Эстафеты. | Инструктаж по ТБ. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением 60 м. Игра «Пятнашки» ОРУ. Развитие скоростных способностей. Символика Олимпийских игр | правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.  Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики. | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | текущий | | | 94(1) | 10.05 | | |  | |
| Техника ходьбы и бега. Подвижная игра.. | Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей. Олимпийские чемпионы. | правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | текущий | | | 95(2) | 13.05 | | |  | |
| Техника согласования рук и ног «брасс» с дыханием. | Обучение согласованию рук и ног «брасс» с дыханием. | выполнять согласование рук и ног «брасс» с дыханием. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | текущий | | | 96(32) | 16.05 | | |  | |
| Контроль бега на результат 30. П.И. | Бег на результат 30, 60м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». | правильно выполнять движения в ходьбе и беге, пробегать с максимальной скоростью 60 м. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | учетный | | | 97(3) | 17.05 | | |  | |
| Техника прыжков в длину с разбега, с места. П.И. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания. | правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться на две ноги. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | текущий | | | 98(4) | 20.05 | | |  | |
| Техника согласования рук и ног «брасс» с дыханием. | Обучение согласованию рук и ног «брасс» с дыханием. | выполнять согласование рук и ног «брасс» с дыханием, проплывать 25м брассом без учета времени.  Знать: значение плавания в системе закаливания организма. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | | текущий | | | 99(33) | 23.05 | | |  | |
| Техника прыжка в высоту с прямого разбега. | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Развитие скоростно-силовых качеств. Контрольные испытания. | правильно выполнять основные движения в прыжках, прыгать в высоту. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | | текущий | | | 100(5) | 24.05 | | |  | |
| Техника метания мяча на дальность, на заданное расстояние. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. | правильно выполнять основные движения в метании; метать мячи на дальность с места, из различных положений; метать в цель; метать набивной мяч из различных положений. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | | текущий | | | 101(6) | 27.05 | | |  | |
| Плавание | Эстафетное плавание. | Эстафетное плавание. Игры на воде. | название плавательных упражнений, способов плавания. | | | | Познавательные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления  Регулятивные: умение работать по образцу, по алгоритму  Коммуникативные: умение воспринимать на слух и понимать информацию | | | | | | развитие доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; | | | | | | | | | текущий | | | 102(34) | 30.05 | | |  | |

**8. Планируемые результаты изучения учебного предмета 3 класса**

В результате изучения курса физической культуры во 3 классе обучающиеся будут ***знать:***

- об особенностях зарождения физической культуры и спорта, истории первых Олимпийских играх;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений;

- об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

- о технологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину.

**Будут уметь:**

*выполнять разновидности ходьбы и развитие координационных способностей.* Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам.

*выполнять разновидности бега, развитие скоростных и координационных способностей* Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким*,* средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость.Равномерный, медленный бег. *Совершенствовать развитие координационных и скоростных способностей.* Эстафеты «Смена», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 м). Бег с ускорением от 15 до 20м (в 2 классе), Соревнования (до 60м).

*выполнять разновидности прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30 см, с разбега 3-5 шагов с приземлением на обе ноги, через длинную неподвижную скакалку.Игры с прыжками с использованием скакалки.

*выполнять разновидности метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.* Метание малого мяча с места из положения стоя грудью в направлении метания на заданное расстояние, на дальность. Бросок набивного мяча (0,5 кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность. *Самостоятельные занятия.* Равномерный бег (до 3-4 мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальныедо100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой).

*в подвижных играх:* уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом, выполнять передачу на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в игры, комплексно воздействующих на организм ребёнка, "Борьба за мяч", "Перестрелка и др.".

в плавании*. Развитиевыносливости*: проплывать 25м вольным стилем; погружаться в воду, доставать предметы со дна.

**9. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечание |
| В.И.Лях «Физическая культура// Рабочие программы Предметная линия учебников с 1-4класс М.: Просвещение 2012г.». | В программе определены цели и задачи курса физической культуры в 3 классе, основное содержание курса, рассмотрены подходы к структурированию материала. |
| Учебники  В.И. Лях «Физическая культура 1-4 класс М.: Просвещение 2012г.»  В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2013 «Комплексная программа физического воспитания учащихся с 1-11 класс».  Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. Сборник нормативных документов по физической культуре, М.: «Дрофа» 2010г. | В учебниках представлены материалы, соответствующие программе и позволяющие сформировать систему знаний, необходимых для продолжения изучения физической культуры. |
| Методические пособия  И.И. Должиков «Физическая культура. 3 класс: Пособие для учителя М.: Айрис – пресс, 2010г»  Л.Е.Савиных «Проведение строевых упражнений на занятиях по гимнастике» Кустанай 2011г. | В методических пособиях представлены поурочные разработки по курсу «Физическая культура». В пособии даны разъяснения к трудным темам курса, приведены инструктивные карточки для самостоятельной работы, примерные вопросы для проведения бесед. Определен объем домашней работы с указанием заданий. |
| Поурочные разработки  В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс.- М.:Вако 2010»  М.В. Видякин «Физкультура. 3 класс: Поурочные планы / Волгоград: 2011г» | В пособии представлены разработки уроков и методические рекомендации к ним. Раскрываются методические приемы, обеспечивающие развитие умений принимать учебные цели, следовать им, действовать по плану, контролировать процесс и оценивать результаты своей деятельности. |
| Демонстрационные материалы  Спортивный инвентарь: волейбольные, баскетбольные, набивные мячи, скакалки, гимнастические палки, маты, кимнастическая стенка, гантели, фишки, кимнастический конь, козел, брусья, бревно и т.д. | Спортивный инвентарь необходим для проведения и демонстрации заданий на уроках физической культуры |
| Технические средства  Оборудование класса  Малый спортивный зал  Большой спортивный зал  Гимнастический зал  Тренажерный зал  Малая и большая инвентарные  Бассейн (большая и малая чаша)  Зал хореографии | В соответствии с санитарно- гигиеническими нормами. |

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре для 3 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Кол-во часов**  **(уроков)** |
| 1 | Базовая часть | 74 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | в процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 17 |
| 1.3 | Подвижные игры | 12 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 15 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 |
| 1.6 | Плавание | 14 |
| 2 | Вариативная часть | 28 |
| 2.1 | Плавание | 20 |
| 2.2 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 8 |
|  | **Итого** | **102** |

**Сведения о контроле по физической культуре для 3 класса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Вид программного материала** | **Зачеты** |
| 1 | Легкая атлетика | 4 |
| 2 | Подвижные игры | 1 |
| 3 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 4 | Подвижные игры с элементами баскетбола | 2 |
| 5 | Лыжная подготовка | 4 |
| 6 | Плавание | 3 |
|  | Итого | 17 |

Домашнее задание для 3 класса (В.И.Лях)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды домашнего задания | Источник, страницы | На каком уроке |
| 1  2  3  4  5  6  7  8  9  10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28  29  30  31 | Когда и как возникла физическая культура  Современные Олимпийские игры  Что такое физическая культура  Твой организм  Основные части тела человека  Основные внутренние органы  Скелет  Мышцы  Осанка  Сердце и кровеносные сосуды  Органы чувств  Личная гигиена  Закаливание  Мозг и нервная система  Органы дыхания  Органы пищеварения  Пища и питательные вещества  Вода и питьевой режим  Тренировка ума и характера  Спортивная одежда и обувь  Самоконтроль  Первая помощь при травмах  Бег, ходьба, прыжки, метания  Бодрость, грация, координация  Играем все  Жизненно важное умение  Все на лыжи  Твои физические способности  Твой спортивный уголок  Физкультурная азбука  Советуем прочитать | С.8-13  С.13-18  18-19  19  20-21  21-22  22-24  24-33  33-35  35-45  45-50  50-54  54-58  58-62  62-63  63-66  66-68  68-75  75-78  78-87  87-91  92-107  107-128  128-137  137-143  143-151  151-161  161-163  163-167  167 | 1  2  3  3  4  5  6-11  12-14  15-27  25  27,30,33  78  79  81  82-85  86-87  88  89-93  94  95  96-100  33-56(кром.плав)  28-34(кром.плав.)  36,39,42,  45,48,51,54,57,60,  63,67,70,73,76  58-80(кром.плав)  101  101  102  102 |