Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 623

им. И.П. Павлова Выборгского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Заседание кафедры «Здоровье»

Протокол № 1 от28.08.2016

ПРИНЯТО

Заседание педагогического совета Протокол № 1 от 31.08.2016

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея № 623

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Бельцева Н.Н.

Приказ № 510 от 31.08.2016

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

в 3 «в» классе

102 часа (3 часа в неделю)

РАЗРАБОТАНА

Морозовой Аленой Владиславовной

учителем физической культуры

Санкт-Петербург

2016-2017 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе следующих нормативно-методических материалов:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (требования к планируемым результатам).

2. Основная образовательная программа образовательного учреждения.

4. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о рабочей программе».

5. Локальный акт образовательного учреждения «Положение о системе оценки достижения планируемых результатов освоения ООП ООО».

6. Примерная программа по физической культуре, с учетом комплексной программы физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Программа ориентирована на использование учебника Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский; под общ. ред. М. Я. Виленского. – М., 2014.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества вфизически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательного учреждения, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования по физической культуре на ступени начального образования является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Цель для обучающихся 3 класса:** формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческий подход в организации здорового образа жизни.

В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в 3 классах ориентируется на решение следующих **задач:**

• укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

• формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами базовых видов спорта;

• формирование знаний о физической культуре и спорте, их истории, роли в формировании здорового образа жизни;

• обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

• воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования пятиклассников по физической культуре, настоящая рабочая программа в своём предметном содержании направлена на:

• реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);

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

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

• расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

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

**Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта Зч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе— 102ч, в 4 классе— 102ч. Третий час на препо­давание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В прика­зе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активно­сти и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 102 ч в год в 3 классе по 3 часа в неделю.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира − частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности − любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* − одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* − осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

 Результаты освоения учебного предмета

По окончании изучения курса «Физическая культура» в 3 классе учащимися должны быть достигнуты определенные результаты.

**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 других людей;

– развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

– формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

**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;

– готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

– 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, координации, гибкости)

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

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

– выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

По окончании 3 класса **учащиеся должны уметь:**

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

 – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;

– использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;

– измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

– оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

– характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;

– выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

– выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

**Раздел «Знания о физической культуре»**

***Ученик научится:***

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
* характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории или из личного опыдоровья, развития основных систа) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

***Ученик 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 в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

**Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

***Ученик научится:***

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток 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 массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой. ***Ученик 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 приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

**Раздел «Физическое совершенствование»**

***Ученик научится:***

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
* выполнять организующие строевые команды и приемы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
* 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 упрощенным правилам;
* плавать, в том числе спортивными способами;

**Уровень физической подготовленности**

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. С | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |

**Содержание**

**Содержание программы**

3 класс

**Знания о физической культуре**

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Физическое совершенствование**

***Гимнастика с основами акробатики***

*Акробатические упражнения:* кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

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

***Легкая атлетика***

*Прыжки* в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги, челночный бег, метания.

***Подвижные игры***

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

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

*На материале спортивных игр:*

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

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

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

***Общеразвивающие физические упражнения*** на развитие основных физических качеств.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся** **по физической культуре**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными

***Качественные критеии*** *успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

***Количественные критерии успеваемости*** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учителя реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определенный период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Обучающиеся 3 класса традиционно работают по пятибалльной системе оценивания.

**Формы контроля:**

1) Сдача нормативов физической подготовленности.

2) Контрольный показ освоенных технических элементов базовых видов спорта.

3) Опрос по разделу знаний о физической культуре и спорте.

4) Портфолио (сфера спортивных достижений).

5) Защита проекта.

 6) Выборочная проверка учащихся учителем путём наблюдения за их работой на уроке.

 7) Тестовые задания теоретического и практического характера.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может  определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение шли отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Учащийся **умеет:**- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов |
|  |  |  |  |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки).

***Общая оценка успеваемости*** складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

***Итоговая оценка успеваемости за учебный год*** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

ПРИМЕЧАНИЯ: Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря. Однако, учитывая, что в регионе Санкт – Петербурга несколько лет зимы были бесснежные с неустойчивой температурой воздуха, а лыжный инвентарь слишком дорогой, коллегиально, с согласия учащихся и родителей, было решено заменить тему «Лыжные гонки», прибавив часы для изучения тем «Волейбол» и «баскетбол». Игры в волейбол и баскетбол в лицее очень популярны. Учащиеся с удовольствием изучают основы игр в волейбол и баскетбол на уроках и на дополнительных занятиях, на подвижных переменах, участвуют в соревнованиях, занимают призовые места.

 В связи с тем, что обучение в лицее № 623 связано с медицинским профилем, роль оздоровительной направленности уроков физкультуры очень велика. Так, при разработке рабочей программы, помимо традиционных форм обучения физическим упражнениям и развития физических качеств у учащихся, учитывается и приём нормативов «Президентских состязаний» и тестирование по программе «Физкультурный паспорт». На основе полученных результатов с целью разработки индивидуальной программы по самосовершенствованию, учащимися проводится аналитическая работа. Учащиеся привлекаются к самостоятельному анализу своей физической подготовки, к выявлению отстающего в своём развитии физического качества. Пользуясь конкретными рекомендациями, которые выдаёт компьютерная программа «Физкультурный паспорт», основываясь на свои индивидуальные особенности, учащимися составляется свой индивидуальный маршрут по коррекции физической подготовки. При выставлении оценки по физической культуре, помимо прочих показателей, учитывается наличие положительной динамики как отстающего в своём развитии качества, так и других физических качеств.

|  |  |
| --- | --- |
| **№** | **Нормативные документы** |
| 1 | Федеральный закон об образовании в РФ от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ. |
| 2 | Федеральный компонент государственного стандарта общего образования. Стандарт основного общего образования по физической культуре. Москва, 2010. |
| 3 | Обязательный минимум содержания основного общего образования по предмету (Приказ МО от 19.05.98 № 1276) |
| 4 | Программы для общеобразовательных школ, гимназий, лицеев.  |
| 5 | Федеральный перечень учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки Российской Федерации к использованию в образовательном процессе в общеобразовательных учреждениях на 2012/2013 учебный год. Приказ МО России № 2080 от 24.12.2010 г. |

 Тематическое планирование:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Тема | Предметные результаты | Метапредметные УДД | Личностные |
| Познавательные  | Коммуникативные  | Регулятивные  |
| *Знания о физической культуре (в процессе уроков)* |
| *Физическая культура*  |
| Понятие о физической культуре.Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.Основные способы передвижения человека.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазанье, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.Профилактика травматизмаПравила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. | *Определять* и кратко *характеризовать* физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными испортивными играми  *Выявлять* различия в основных способах передвижения человека.  *Определять* ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.*Определять* состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературеФормирование действия моделирования | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.   | Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы.  |
| *Из истории физической культуры*  |
| Возникновение первых соревнований.Зарождение Олимпийских игр.История развития физическойкультуры и первых соревнований.Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.Развитие физической культуры в России в ХVII—ХIХ вв.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью | *Пересказывать* тексты по истории физической культуры*.**Понимать и раскрывать*связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека  | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.  | Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; формирование уважительного отношения к культуре других народов.Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур |
| *Физические упражнения*  |
| Представление о физических упражнениях.Физические упражнения, ихвлияние на физическое развитиеи развитие физических качеств.Представление о физических качествах.Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.Общее представление о физическом развитии.Общее представление о физической подготовке.Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.Что такое физическая нагрузка.Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | *Различать* упражнения повоздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).*Характеризовать* показателифизического развития.*Характеризовать* показателифизической подготовки. *Выявлять* характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений   | Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной формеОтвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе  | Участвовать в диалоге на уроке Умение слушать и понимать других | Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).  |
| *Способы физкультурной деятельности* |
| *Самостоятельные занятия*  |
| Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения. Физкультминутки, правила их составления и выполнения. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения. Комплексы упражнений дляразвития физических качеств  | *Составлять* индивидуальныйрежим дня.*Отбирать и составлять* комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.*Оценивать* свое состояние(ощущения) после закаливающих процедур.*Составлять* комплексы упражнений для формирования правильной осанки.*Моделировать* комплексыупражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости | Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы. | Формирование умения составления комплексов упражнений. | 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.Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии. | Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире.Принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).  |
| *Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью* |
| Измерение показателей физического развития.Измерение показателей развития физических качеств.Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечныхсокращенийИзмерение частоты сердечныхсокращений во время выполнения физических | *Измерять* индивидуальныепоказатели длины и массы тела, сравнивать их со стандартнымизначениями.*Измерять* показатели развития физических качеств.*Измерять* (пальпаторно) частоту сердечных сокращений  | Осознание важности физического развития.  | Формирование способов взаимодействия с окружающим миром (вижу, говорю, чувствую,..)Формирование навыков контролировать свое физическое состояние.  | Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.Использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.) |
| *Самостоятельные игры и развлечения*  |
| Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)Игры и развлечения в зимнее время года.Игры и развлечения в летнее время года.Подвижные игры с элементами спортивных игр   | *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности.*Организовывать и проводить* подвижные игры с элементами соревновательной деятельности  | Осмысление правил игры. Моделирование, выбор наиболее эффективных способов решения игровой ситуации. Анализ игровой ситуации. | Умение объяснять свой выбор и игру.Формирование умения взаимодействовать в группах  (под руководством учителя) в процессе решения проблемной ситуации в игре.Умение организовать и провести игру. | Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера. 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. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.   |
| *Физическое совершенствование*  |
| *Физкультурно-оздоровительная деятельность)* |
| Оздоровительные формы занятий.Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.Развитие физических качеств.Профилактика утомления.Комплексы упражнений наразвитие физических качеств.Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.   | *Осваивать* универсальныеумения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.*Моделировать* физическиенагрузки для развития основных физических качеств.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.*Осваивать* навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз  | Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осознание важности физическихнагрузки для развития основных физических качеств. Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осознание важности самостоятельного выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз. | Умение самостоятельно выполнять упражнения в оздоровительных формах занятий.Формирование умения выбирать упражнения для развития физических качеств.Умение самостоятельно выполнять упражнения дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз | Формирование умения выполнять задание в соответствии с целью.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Спортивно-оздоровительная деятельность*  |
| *Гимнастика с основами акробатики*  |
| Движения и передвижениястроем.*Организующие команды и**приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнениестроевых команд.   Акробатика.*Акробатические упражнения*.Упоры; седы; упражнения вгруппировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*Акробатические комбинации*.Например:1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок сопорой на руки в упор присев*;*2) кувырок вперед в упорприсев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях сопорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. Прикладная гимнастика*Гимнастические упражнения**прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосыпрепятствий с элементами | *Осваивать* универсальныеумения, связанные с выполнением организующих упражнений.*Различать и выполнять* строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».*Описывать* технику разучиваемых акробатических упражнений.*Осваивать* технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений.*Выявлять* характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитиефизических качеств.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполненииакробатических упражнений.*Проявлять* качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.*Соблюдать* правила техникибезопасности при выполнениигимнастических упражнений.*Описывать* технику гимнастических упражнений прикладной направленности.*Осваивать* технику физических упражнений прикладнойнаправленности. | Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций.  | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииакробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.  | Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.Способы организации рабочего места.Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.  | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.  . |
| *Легкая атлетика*  |
| Беговая подготовка.*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Прыжковая подготовка.*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой. Броски большого мяча.*Броски:* большого мяча (1 кг)на дальность разными способамиМетание малого мяча*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность  | *Описывать* технику беговых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.*Осваивать* технику бега различными способами.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.*Описывать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* технику прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.*Выявлять* характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.*Осваивать* универсальныеумения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.*Проявлять* качества силы,быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.*Соблюдать* правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.*Описывать* технику бросков большого набивного мяча.*Осваивать технику бросков большого мяча.**Соблюдать* правила техники безопасности при выполнениибросков большого набивного мяча.*Проявлять* качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.*Описывать* технику метания малого мяча.*Осваивать* технику метания малого мяча.*Соблюдать* правила техники безопасности при метании малого мяча.*Проявлять* качества силы,быстроты и координации при метании малого мяча | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |
| *Подвижные и спортивные игры* |
| Подвижные игры.*На материале гимнастики с основами акробатики:* игровыезадания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метание и броски;упражнения на координацию, выносливость и быстроту.*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижениях на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.Спортивные игры.*На материале спортивных игр.**Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола*.**Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материалебаскетбола.*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.Общефизическая подготовкаОбщеразвивающие упражнения из базовых видов спорта  | *Осваивать* универсальныеумения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.*Излагать* правила и условия проведения подвижных игр.*Осваивать* двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр*.**Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.*Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.**Принимать* адекватные решения в условиях игровой деятельности.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.*Проявлять* быстроту и ловкость во время подвижных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасностиво время подвижных игр.*Описывать* разучиваемыетехнические действия из спортивных игр.*Осваивать* техническиедействия из спортивных игр.*Моделировать* техническиедействия в игровой деятельности.*Взаимодействовать* в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.*Осваивать* универсальныеумения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.*Выявлять* ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.*Соблюдать* дисциплину иправила техники безопасности в условиях учебной и игровойдеятельности.*Осваивать* умения выполнять универсальные физические упражнения.*Развивать* физические качества. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.   | Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучиванииупражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами  урока, владение специальной терминологией. | Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.   |

 Зачетные нормативы:

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | 2 класс | 3 класс | 4 класс |
| "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **6,0** | **6,6** | **7,1** | **5,7** | **6,2** | **6,8** | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **6,3** | **6,9** | **7,4** | **5,8** | **6,3** | **7,0** | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)  | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м |  |  |  |  |  |  | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д |  |  |  |  |  |  | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **150** | **130** | **115** | **160** | **140** | **125** | **165** | **155** | **145** |
| д | **140** | **125** | **110** | **150** | **130** | **120** | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **80** | **75** | **70** | **85** | **80** | **75** | **90** | **85** | **80** |
| д | **70** | **65** | **60** | **75** | **70** | **65** | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **70** | **60** | **50** | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** |
| д | **80** | **70** | **60** | **90** | **80** | **70** | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **10** | **8** | **6** | **13** | **10** | **7** | **16** | **14** | **12** |
| д | **8** | **6** | **4** | **10** | **7** | **5** | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | **3** | **2** | **1** | **4** | **3** | **2** | **6** | **4** | **3** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** | **21** | **18** | **15** |
| д | **12** | **10** | **8** | **15** | **12** | **10** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | **23** | **21** | **19** | **25** | **23** | **21** | **28** | **25** | **23** |
| м | **28** | **26** | **24** | **30** | **28** | **26** | **33** | **30** | **28** |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** | **44** | **42** | **40** |
| д | **38** | **36** | **34** | **40** | **38** | **36** | **42** | **40** | **38** |

 Материально-техническое обеспечение:

 Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья уча­щихся.

 Учитель физкультуры должен участвовать в по­стоянном дистанционном взаимодействии образовательно­го учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

 Учителю физкультуры должна быть обеспечена информа­ционная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учеб­ным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

 Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представ­ленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (кар­тинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Примечания |
| Стандарт начального общего образования по физической культуреПримерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классыУчебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И. Ляха. *В. И. Лях.* Физическая культура. 1 —4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений.*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов.* Внеурочная деятельность учащихся. Лёг­кая атлетика (Серия «Работаем по новым стан­дартам»).*Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.* Физиче­ская культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движениюТаблицы по стандартам физического разви­тия и физической подготовленностиПортреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движенияАудиовизуальные пособия по основным раз­делам и темам учебного предмета «Физиче­ская культура» (на цифровых носителях)АудиозаписиПлакаты методическиеУчебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)Подвижные и спортивные игрыИзмерительные приборыСпортивный залПришкольный стадион (площадка) | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фондКомплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям |

 Используемый материал:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2014
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2014.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2014.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2012.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2011.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2011.
8. Жуков М.Н. «Подвижные игры»: Учеб. для студ. пед. вузов. — М.: Издательский центр «Академия», 2011. — 160 с
9. Диск: образовательные программы и стандарты. Тематическое планирование. Физическая культура.; издательства «Учитель», 2015

 Учебно-тематический план:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
|  | **Базовая часть** | 66 | 68 | 68 | 68 |
| 1 | Знания о физической культуре | в процессе урока | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Способы физкультурной деятельности(физкультурно-оздоровительная деятельность) | в процессе урока | 5 | 3 | 3 |
| 3 | Физическое совершенствование:* гимнастика с элементами акробатики
* легкая атлетика
* подвижные игры, спортивные игры
* обoщеразвивающие упражнения (в разделах программы)
 | 142230 | 151530 | 161930 | 18395 |
|  | **Вариативная часть**Уроки с элементами подвижных игр, соревнований, эстафет | 33 | 34 | 34 | 34 |
|  | **Всего часов:**  | 99 | 102 | 102 | 102 |

**Распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала (сетка часов)**

**по четвертям для учащихся 3 класса ГБОУ лицея № 623**

**на 2016-2017 учебный год**

|  |  |
| --- | --- |
| Четверть | Количество часов (уроков) |
| **1 четверть**  | **27** |
| **II четверть** | **21** |
| **III четверть** | **30** |
| **IV четверть** | **24** |

 Календарно-тематическое планирование (КТП) по физкультуре 3 класс

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Содержание****(тема)** | **Типы урока.****Кол-во часов** | **Планируемые результаты** (предметные) |  **Планируемые результаты** (личностные и метапредметные)**Характеристика деятельности** | **Дата** |
| **Содержание урока***(Ученик должен знать)* | Личностные УУД | Познавательные УУД | КоммуникативныеУУД | Регулятивные УУД |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** |
| 19 ч | **Знания о физической культуре. Легкая атлетика .** | **3** |  |  |  |  |  |  |
| 1 | ТБ на уроках физической культуры. ТБ на уроках л/а.Бег с ускорением | Урок вводный1 час | **Знать:** **–** правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их;**–** приемы самоконтроля и первая помощь. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.Проявлять дисциплиниро-ванность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |
| 2 | История ФК и спорта через историю семьиБег с ускорением 30м. Высокий старт. | Урок-беседа1 час | **Знать:** историю ФК и спорта через семью. | Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека | Факты истории развития физической культуры | Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям | Осознание человеком себя как представителя страны и государства |  |
| 3 | Бег с ускорением. Высокий страрт. Игры с бегом. | 1 час  | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 4 | Влияние физической подготовки на развитие физических качеств. Физическая нагрузка.Прыжки. | 1 час | **Знать:** понятия «физическая подготовка» и «физическая нагрузка». | Формирование социальной роли ученика.Формирование положительногоотношения к учению | Контролировать режимы физической нагрузки на организм | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |  |
| 5 | Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. Прыжки в длину с места. | Урок комбини-рован-ный1 час | **Знать:** правила по ТБ на уроках л/а. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |
| 6 | Прыжки в длину с разбега 3-5 шагов. | 1 час | **Уметь:** определить толчковую ногу. |  |  |  |  |  |
| 7 | Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 8 | Бег с ускорением 60 м.Подвижная игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач | Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |  |
| 9 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 10 | Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол» | Урок конт-рольный1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Стремление преодолевать себя | Умение контролировать скорость, ускоряться | Проявлять упорство и выносливость | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы |  |
| 11 | Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол» | Урок конт-рольный1 час | **Уметь:** выполнять ускорение. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 12 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 13 | Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять многоскоки. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем.Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |  |
| 14 | Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Стремление выполнить лучший свой прыжок | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно | Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать | Самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |
| 15 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 16 | Прыжок в длину с места на результат | Урок конт-рольный1 час | **Уметь:** выполнять приземление на две ноги. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности | Технически правильно выполнять двигательные действия | Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием |  |
| 17 | Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы» | Урок комбини-рован-ный1 час |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 19 | Челночный бег 3х10 м на результат | Урок конт-рольный1 час | **Знать:** правила выполнения челночного бега. | Управлять своими эмоциями в различных ситуацияхФормировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы**.** | Эффективно сотрудничать со сверстниками,оказывать поддержку друг другу | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,оценка) |  |
| 20 | Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча | Осваивать технику метания малого мяча в цель | Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча |  |
| 21 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 22 | Метание набивного мяча на дальность | Урок конт-рольный1 час | **Уметь:** выполнять метание мяча в цель. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата |  |
| 23 | Бег до 3 мин | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** бежать в равномерном темпе. | Развивать скорость, выносливость | Описывать технику выполнения беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице |  |
| 24 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 25 | Эстафеты | Урок соревно-ватель-ный1 час | **Уметь:** передавать эстафету (палочку). | Формирование потребности к ЗОЖ | Умение контролировать скорость при беге | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации |  |
| 26 | Челночный бег 3х10 м | Урок конт-рольный 1 час | **Знать:** правила выполнения челночного бега. | Развивать скорость, ловкость | Описывать технику челночного бега | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности |  |
| 27 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 28 | Бег с ускорением от 30 до 60 м | Урок соревно-ватель-ный1 час | **Знать:** понятие «короткая дистанция». | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений |  |
| 29 | Бег до 3 мин | Урок-путе-шествие1 час | **Знать:** понятие «темп бега». | Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность | Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений | Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий | Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции |  |
| 30 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 31 | Прыжки с высоты до 40 см | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** приземляться на две ноги. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений | Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений |  |
| 32 | Эстафеты с прыжками (со скакалкой) | Урок соревно-ватель-ный1 час | **Уметь:** выполнять прыжки через скакалку. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений | Уметь объяснить правила и организовать игру в группе | Осваивать универсальные умения по взаимодействии в группах при проведении игр со скакалкой |  |
| 33 | Урок-игра. Подвижные игры. |  | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
|  | **Гимнастика** **с основами акробатики** | **16** |  |  |  |  |  |  |
| 34 | Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ | Урок комбини-рован-ный1 час | **Знать:** правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики |  |
| 35 | Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять строевые действия. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 36 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 37 | Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веревочка под ногами» | Урок группо-вой 1 час | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Совершенствование осанки и координации | Выполнение строевых команд под счет.Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками |  |
| 38 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение» | Урок группо-вой 1 час | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие гибкости, ловкости | Знать технику выполнения двигательных действий | Находить ошибки, уметь их исправлять |  |  |
| 39 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 40 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой» | Урок группо-вой 1 час | **Уметь:** выполнять акробатические элементы. | Развитие координацион-ных способностей | Уметь выполнять акробатические элементы раздельно | Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений |  |
| 41 | Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя | Урок соревно-вательно-контроль-ный1 час | **Уметь:** выполнять упражнения на гибкость. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |
| 42 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 43 | Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из виса | Урок группо-вой 1 час | **Уметь:** выполнять правильный хват. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 44 | Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** выполнять приемы страховки. | Проявлять внимание, ловкость, координацию | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 45 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 46 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).  | Развивать внимание, ловкость, координацию движений | Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| 47 | Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).  | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 48 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 49 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Описывать универсальные действия при лазании по канату | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах | Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах |  |
| 50 | Произвольное преодоление простых препятствий | Урок-путе-шествие1 час | **Уметь:** найти свой способ преодоления препятствий. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразитель-ность | Уметь организовать самостоятель-ную деятельность | Управлять эмоциями при общении со сверстниками | Технически правильно выполнять действия |  |
| 51 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 52 | Преодоление полосы препятствий | Урок-путе-шествие1 час | **Знать:** способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности | Осваивать работу по отделениям | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности |  |
| 53 | Упражнения в равновесии на скамейке. Игра «Кто ушел?» | Урок комбини-рован-ный1 час | **Уметь:** держать равновесие на одной ноге; ходьба. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Совершенство-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке | Осваивать работу по отделениям | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| 54 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 55-56 | Разновидности танцевальных шагов. Игра «Змейка» | Урок комбини-рован-ный2 часа | **Знать:** виды шагов (приставные, подскоки, шаги польки). | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие | Описывать технику выполнения танцевальных шагов | Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений | Уметь корректировать свои действия и действия в группе |  |
| 57 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
|  | **Подвижные игры** | **30** |  |  |  |  |  |  |
| 58 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»  | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности | Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами |  |
| 59 | Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать и ловить мяч. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах |  |
| 60 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 61 | Игра «Кто дальше бросит», «Стой» | Урок игровой 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять силовые качества и точность | Осваивать технику владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 62 | Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 63 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 64 | Игра «Метко в цель», «Передача мячей» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** бросать мяч в цель. | Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты | Совершенствование техники владения мячом | Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |
| 65-67 | Передача мяча снизу, от груди | Урок комбини-рован-ный2 часа | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |
| 66  | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 68 | Передача мяча снизу, от груди | Урок конт-рольный1 час | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вание техники владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в парах | Оценивать приобретенные навыки владения мячом |  |
| 69 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 70 | Эстафеты с мячом | Урок игровой 1 час | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству | Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |
| 71-73 | Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** передавать мяч разными способами. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр | Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом | Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры |  |
| 72 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 74 | Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу» | Урок игровой 1 час | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 75 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 76-77 | Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом | Совершенство-вать технику владения мячом | Управлять эмоциями во время игры | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 78 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 79 | Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом | Урок конт-рольный 1 час | **Уметь:** вести мяч правильно. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет | Осваивать технику владения мячом. | Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет |  |
| 80 | Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений | Осваивать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 81 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 82-83 | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Урок игровой 2 часа  | **Уметь:** быстро передавать мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 84 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 85-86 | Эстафеты с мячом | Урок соревно-ватель-ный2 часа | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 87 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 88-89 | Эстафеты со скакалкой | Урок соревно-вательно-контроль-ный2 часа | **Уметь:** прыгать разными способами на скакалке. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека | Совершенство-вание физических навыков | Умение высказывать и аргументировать свое мнение | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе |  |
| 90 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 91-92 | Эстафеты с обручем | Урок соревно-ватель-ный2 часа | **Уметь:** выполнять движения с обручем. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 93 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 94-95 | Игра «Перестрелка», «мяч соседу» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Стремиться к победе в игре | Совершенство-вать технику владения мячом | Осваивать универсальные умения работы в группе | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 96 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 97-98 | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | Урок игровой 2 часа | **Уметь:** быстро передавать, ловить мяч. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества | Освоение новых двигательных действий | Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры |  |
| 99 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |
| 100-101 | Эстафеты с мячом | Урок соревно-ватель-ный2 часа | **Уметь:** быстро передавать, ловить и вести мяч. | Стремиться к победе в игре | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр |  |
| 102 | Урок-игра. Подвижные игры. | 1 час  | **Знать:** правила игры. | Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр | Осваивать технические действия из спортивных игр | Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности | Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах и в подгруппе. |  |

Учебно-методический комплекс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **АВТОР** | **НАЗВАНИЕ** | **ИЗД-ВО** | **Год**  |
| 1. | В.И. Лях | **Физическая культура 1-4 класс классы** | Москва «Просвещение» | 2015 |