**Календарно-тематическое планирование по предмету «Физическая культура» на 2016-2017 учебный год МБОУ «СШ№16» (3-А, 3-Б, 3-В классы ) ФГОС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | | **Цель, Тема урока** | | **Содержание урока** | **УУД** | | | | |
| план | | факт | **Предметные** | **Метапредметные** | **Личностные** | |
| **1 четверть Раздел : «Подвижные игры»- (3ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 1/1 | 3-А  3-Б-  3-В-  01.09 | |  | Инструктаж по технике безопасности. *Подвижные игры.* | | Инструктаж по технике безопасности. Правила безопасности и поведения на уроке; содержание занятий физической культурой, гигиенические и эстетические требования к комплекту одежды для занятий физкультурой. Строевые команды и распоряжения. | Знать: выполнение действий по образцу, построение в шеренгу, колонну;  соблюдать правила поведения в спортзале; на спортплощадке | **Регулятивные:** формулировать и удерживать учебную задачу;  выбирать действия  в соответствии с поставленной учебной задачей  **Познавательные:**  использовать общие приемы решения поставленных задач;  Коммуникативные устанавливать рабочие отношения в группе | Адекватная мотивация учебной деятельности.  Знакомство  с правилами поведения в спортивном зале; на спортплощадке | |
| 2/2 | 3-А  3-Б-  3-В-  05.09 | |  | Подвижные игры | | ТБ. ОРУ. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх.  Подвижные игры. | Знать:: выполнение действий по образцу  Правила ТБ | Адекватная мотивация учебной деятельности. | |
| 3/3 | 3-А  3-Б-  3-В-  07.09 | |  | Развитие скоростных качеств  в подвижных играх | | ТБ. ОРУ. Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных и спортивных играх. Подвижные игры. Эстафеты | Знать: правила ТБ  при проведении подвижных игр | Адекватная мотивация учебной деятельности. | |
|  | **Раздел: « Легкая атлетика» - (15 ч.)** | | | | | | | | | | |
| 4/1 | 3-А  3-Б-  3.В-  08.09 | |  | Разновидности  ходьбы и бега | | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Виды ходьбы с изменением частоты и длины шагов с перешагиванием и преодолением 3-4 препятствий.  Бег: в сочетании с ходьбой, с изменением направления, скорости.  Игры с бегом, прыжками. | Знать: правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге; сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Знать: правила соревнований, иметь представление о темпе, скорости Термин:«стартовый разгон в беге».ТБ. | Регулятивные: определять новый уровень отношений Познавательные: находить необходимую информацию.  Коммуникативные устанавливать рабочие отношения,  работать в группе. | Осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося | |
| 5/2 | 3-А  3-Б-  3-В-  14.09 | |  | Спринтерский бег  (5час) | | ТБ. Строевые упражнения. ОРУ Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30 – 40 м) с  максимальной скоростью. Старт  из различных и.п.  Игры. | Освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| 6/3 | 3-А  3-Б-  3-В-  15.09 | |  | Спринтерский бег. Высокий старт. | | ТБ. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения.  Высокий старт и скоростной бег  2 -3 х20 - 30м.  Игры, эстафеты. | Знать: технику высокого старта, Термин: «бег по дистанции» ТБ. | Коммуникативные: сотрудничество со сверстниками  Регулятивные:  сохранять заданную цель.  Познавательные:  находить информацию. | Освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками | |
| 7/4 | 3-А  3-Б-  3-В-  19.09 | |  | Спринтерский бег. Высокий старт | | ТБ. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения.  Высокий старт и скоростной бег  2 -3 х20 - 30м Игры, эстафеты. | Знать: технику высокого старта; названия разучиваемых упражнений |
| 8/5 | 3-А  3-Б-  3-В-  21.09 | |  | Спринтерский бег. Финальное усилие. | | ТБ. Строевые упражнения .ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Контроль- бег 30 м. Эстафеты, | Знать: названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники. Термин  «финальное усилие».ТБ. |
| 9/6 | 3-А  3-Б-  3-В-  22.09 | |  | Развитие  скоростных способностей | | ТБ. Строевые упражнения . ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения. Скоростной бег 2х60м- контроль. Игры, эстафеты. | Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений. |
| 10/7 | 3-А  3-Б-  26.09  3-В- | |  | Прыжки. (4ч.) Развитие скоростно-  силовых  способностей | | ТБ .СУ. ОРУ в движении. Специальные беговые, прыжковые упражнения. Многоскоки.  Прыжок через 2 -4 шага (серийное выполнение отталкивания);  Прыжки с места и с разбега . Прыжок через препятствие ( с 5 -7 беговых шагов), Игры, эстафеты. | Знать: технику прыжка в длину с места и с разбега. ТБ.  Правила  соревнований. | Коммуникативные: эффективно  сотрудничать  Регулятивные:  контролировать свою деятельность.  Познавательные:  выделять необходимую информацию | Формирование установки на здоровый образ жизни, | |
| 11/8 | 3-А  3-Б-  3-В-  28.09 | |  | Прыжок в  длину с разбега. | | ТБ. Строевые упражнения ОРУ в движении. Специальные беговые  упражнения.  Прыжки в длину с 5 -7 шагов разбега. Равномерный бег до 6 минут  Игры, эстафеты | Знать: технику прыжка в длину с места и с разбега. ТБ. Правила  соревнований. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 12/9 | З-А  3-Б-  3-В-  29.09 | |  | Прыжок в  длину с разбега. | | ТБ. ОРУ. Специальные беговые ,  прыжковые упражнения, многоскоки.  Прыжки в длину с разбега на  результат. Равномерный бег до 6 мин.  Игры, эстафеты. | Знать: технику прыжка в длину с места и с разбега. ТБ. Правила  соревнований. |
| 13/  10 | 3-А  3-Б-  3-В  03.10 | |  | Прыжок в  длину с разбега | | ТБ. ОРУ. Специальные беговые ,  прыжковые упражнения, многоскоки Прыжки в длину с разбега на результат. Равномерный бег до 6 мин.  Преодоление полосы из 3-4  препятствий Игры, эстафеты. | Знать: названия  разучиваемых  упражнений и  основы правильной техники их  выполнения. ТБ. |
| 14\  11 | 3-А  3-Б-  3-В-  05.10 | |  | Развитие  скоростно-  силовых  физических качеств с  Метание (5ч.) малого мяча | | ТБ. ОРУ с теннисным мячом.  Броски и толчки набивных мячей до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность с места и с шага. Метание на дальность в «коридоре»5 -6 метров.Игры. | Знать: названия  разучиваемых  упражнений и  основы правильной техники их выполнения. ТБ. Термин: «коридор» | Коммуникативные эффективно сотрудничать  **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию.  Коммуникативные эффективно сотрудничать  Регулятивные:  сохранять заданную цель.  Познавательные:  выделять необходимую информацию | Формирование  установки на  здоровый образ жизни, | |
| 15/  12 | 3-А  3-Б-  3-В-  06.10 | |  | Метание мяча  на дальность. | | ТБ. ОРУ с теннисным мячом . Специальные упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игры. | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. ТБ. Термин:  «коридор» | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, | |
| 16/  13 | 3-А  3-Б-  3-В-  10.10 | |  | Метание мяча  на дальность | | ТБ. ОРУ с теннисным мячом. Специальные упражнения.  Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м  Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.  Игры. | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. ТБ. Термин:  «коридор» | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 17\  14 | 3-А  3-Б-  3-В-  12.10 | |  | Метание мяча а на дальность | |
| 18/  15 | 3-А  3-Б-  3-В  13.10 | |  | Метание мяча на дальность | | ТБ. ОРУ с теннисным мячом Специальные упражнения. Метание в горизонтальную и вертикальную цели (1х1) с расстояния 6 – 8 м Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Игры. | Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. ТБ. Термин:  «коридор» | Коммуникативные устанавливать рабочие отношения, Регулятивные: сохранять заданную цель. Познавательные: находить информацию. | Умение слушать собеседника. Учет разных мнений и обосновывать собственное. | |
|  | **Раздел: « Кроссовая подготовка» -(6 ч.)** | | | | | | | | | | |
| 19/1 | 3-А  3-Б-  3-В-  17.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости. | | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м;  Подвижные игры, эстафеты.  Преодоление препятствий и чередование бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* | Знать : воздействие физических упражнений на развитие основных двигательных качеств; восстановление  дыхания после нагрузки. ТБ. | Коммуникативные: эффективно  сотрудничать **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе различных образцов. Познавательные: находить информацию. | Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях | |
| 20/2 | 3-А  3-Б-  3-В-  19.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости. | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые,  прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты*.* Преодоление препятствий и чередование бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).*    ТБ. Разновидности ходьбы и бега.  ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты. Бег *(8 мин).*с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* | Знать : воздействие физических упражнений на развитие основных двигательных качеств; восстановление  дыхания после нагрузки. ТБ.  Знать : воздействие физических упражнений на развитие основных двигательных качеств; восстановление  Дыхания после нагрузки. ТБ |
| 21/3 | 3-А  3-Б-  3-В-  20.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости. | | **Коммуникативные** договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Регулятивные:**  корректировать выполнение задания в соответствии с планом , результатом действий на определенном этапе.  Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;  **Познавательные:** определение основной и второстепенной информации. | Формирование познавательного интереса к новому | |
| 22/4 | 3-А  3-Б-  3-В-  24.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости. | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты. Бег *(8 мин).*с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* | Проявление активности, стремление к получению новых знаний | |
| 23/5 | 3-А  3-Б-  3-В-  26.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости. | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м;  Подвижные игры, эстафеты. Бег (9мин.*).*с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* | Знать : воздействие физических упражнений на развитие основных двигательных качеств; восстановление  дыхания после нагрузки. ТБ. |
| 24/6 | 3-А  3-Б-  3-В-  27.10 | |  | Бег по пересеченной  местности Развитие выносливости.  . | | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ Специальные беговые, прыжковые упражнения,. 1000м без учета времен; подвижные игры, эстафеты. | Формирование  познавательного интереса к новому. | |
| **II четверть Раздел: « Гимнастика» - (18 ч.), «Подвижные игры» - (3 ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 25/1 | 3-А  3-Б-  07.11  3-В-  07.11 | |  | Правила  поведения на уроках гимнастики. Освоение строевых упражнений | | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега . Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ. Корригирующие упражнения. Игры на развитие внимания. | Знать: правила  поведения на  занятиях  гимнастикой ТБ. «Самостраховка.» | Коммуникативные эффективно сотрудничать  **Регулятивные:**  выбор эффективных способов решения учебных задач  осуществлять анализ выполненных действий; Познавательные: определение основной и второстепенной информации. | Формирование познавательного интереса к новому. | |
| 26/2 | 3-А  3-Б-  3-В-  09.11 | |  | Акробатика ( 7час.) | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега Выполнение строевых команд.  ОРУ. Корригирующие упражнения.  Перекат вперёд –назад в упор  Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.  Игры. | Знать: выполнение строевых команд, акробатических  элементов .ТБ.  «Самостраховка.» | Активное  включение в  процесс  выполнения  заданий | |
| 27/3 | 3-А  3-Б-  3-В-  10.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». ОРУ.  Корригирующие упражнения.  Перекат вперёд –назад в упор  Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперёд в упор присев; кувырок в сторону. Игры. | Знать: выполнение строевых команд, акробатических  элементов .ТБ.  «Самостраховка.» | Коммуникативные эффективно сотрудничать **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Развитие этических  чувств:  доброжелательности и  отзывчивости | |
| 28/4 | 3-А  3-Б-  3-В-  14.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | | ТБ. Строевые упражнения.  Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».  Разновидности ходьбы и бега  Корригирующие упражнения.  ОРУ с гимнастической палкой.  Перекаты и группировка с последующей опорой руками. 2–3 кувырка вперед.  Стойка на лопатках.  «Мост» из положения лежа на спине.  Игры.  .  . | Знать: выполнение строевых команд, акробатических  элементов .ТБ.  Термин: «Самостраховка.» | Коммуникативные эффективно сотрудничать  **Регулятивные:**  выбор эффективных способов решения учебных задач ;  осуществлять анализ выполненных действий; Познавательные:  определение основной и второстепенной информации. | Развитие  самостоятельности и личной ответственности за  свои поступки на  основе  представлений о  нравственных  нормах | |
| 29/5 | 3-А  3-Б-  3-В-  16.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с  основами  акробатики.  . | |
| 30/6 | 3-А  3-Б-  3-В-  17.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | | Коммуникативные:  с достаточной полнотой и точностью  выражать свои мысли в  соответствии с  задачами и условиями  коммуникации.  Регулятивные : сохранять заданную цель. Познавательные: выполнять упражнения  . |
| 31/7 | 3-А  3-Б-  3-В-  21.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | |
| 32\8 | 3-А  3-Б-  3-В-  23.11 | |  | Акробатика  Развитие гибкости | |
| 33/9 | 3-А  3-Б-  3-В-  24.11 | |  | Освоение  висов и  упоров,  ( 5 час.) | | ТБ. Строевые упражнения.  Разновидности ходьбы и бега.  Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга  ОРУ с обручами  Упражнения в висе стоя и лёжа  В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; Вис на согнутых  руках;  Подтягивание в висе лёжа,  Упражнения в упоре : лёжа от  гимнастической скамейке.  Подвижная игра. | Знать: технику  выполнения висов и упоров ТБ.  Термин: «Самостраховка.» | **Коммуникативные:**  выражать творческое  отношение к  выполнению заданий  Регулятивные:  осуществлять анализ выполненных действий;  Познавательные:  уметь выполнять  гимнастические  упражнения  . | Развитие этических  чувств,  доброжелательности  эмоционально- нрав­ственной  отзывчивости, сочувствия  другим людям, развитие самостоятельности и личной  ответственности за  свои поступки на  Развитие мотивов  учебной  деятельности и  осознание  личностного смысла  учения,    Внутренняя  позиция  школьника на  основе  положительного отношения к  выполнению учебных задач  Способность  учеников к  саморазвитию. | |
| 34/  10 | 3-А  3-Б-  3-В-  28.11 | |  | Освоение  висов и  упоров | |
| 35\  11 | 3-А  3-Б-  3-В-  30.11 | |  | Освоение  висов и  упоров | |
| 36/  12 | 3-А  3-Б-  3-В- 01.12 | |  | Висы и упоры.  Контроль за  выполнением  висов и  упоров | | ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по 1 на указанные ориентиры; команда: «На два, четыре шага- разомкнись!» ОРУ.  Упражнения в висе стоя и лёжа .  В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног; Вис на согнутых руках; подтягивание в висе лёжа; Упражнения в упоре лёжа, от гимнастической скамейки | Знать: технику  выполнения висов и упоров ТБ.  «Самостраховка.» | **Коммуникативные:**  договариваться в отношении целей и способов действия,  **Регулятивные:**  самостоятельно  планировать,  контролировать  корректировать  и оценивать  свою работу.,  осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики;  Планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без;  адекватно воспринимать оценку учителя;  оценивать правильность выполнения  Познавательные:  определение основной  и второстепенной  информации. |
| 37/  13 | 3-А  3-Б-  3-В-  05.12 | |  | Висы и упоры. Строевые  упражнения.  Контроль за  выполнением  висов и  упоров | |
| 38/  14 | 3-А  3-Б-  3-В-  07.12 | |  | Освоение  навыков  лазанья и  перелезания,  ( 5 час.),  . | | ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по 1 на указанные ориентиры; команда: «На два, четыре шага- разомкнись!»  Разновидности ходьбы и бега .ОРУ .  Лазанье :по наклонной  скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях; по гимнастической стенки с одновременным перехватом рук и перестановкой ног;  Перелезание через гимнастическое бревно, гимнастического коня, козла (высота 60 см.);  Лазанье по канату.  Игры с преодолением препятствий | Знать: технику  преодоления  различных  препятствий ТБ.  «Самостраховка.» |
| 39/  15 | 3-А  3-Б-  3-В-  08.12 | |  | Освоение  навыков  лазанья и  перелезания,  ,  . | |
| 40/  16 | 3-А  3-Б-  3-В-  12.12 | |  | Освоение  навыков  лазанья и  перелезания,  . | |
| 41/  17 | 3-А  3-Б-  3-В-  14.12 | |  | Освоение  навыков в  преодолении  полосы  препятствий | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ..со скакалкой, прыжки.  Упражнения в висах, упорах. Лазанье.  Игры с преодолением препятствий | Знать: технику  выполнения висов и упоров ТБ.  «Самостраховка.» | **Коммуникативные:** эффективно сотрудничать **Регулятивные:**  осуществлять анализ выполненных действий;  Познавательные: на- ходить информацию. | Учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики. | |
| 42/  18 | 3-А  3-Б-  3-В-  15.12 | |  | Освоение  навыков в  преодолении  полосы  препятствий. | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега .  ОРУ со скакалкой, прыжки.  Упражнения в висах, упорах. Лазанье.  Игры с преодолением препятствий | Знать: технику  выполнения висов и упоров ТБ.  «Самостраховка.» | Коммуникативные эффективно сотрудничать **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе.  Способность  учеников к  саморазвитию. | |
|  | **Раздел:** « **Подвижные игры**» **- (3ч.** ) | | | | | | | | | | |
| 43/1 | 3-А  3-Б-  3-В-  19.12 | |  | Подвижные  игры  Развитие  двигательных  качеств | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега .ОРУ. Подвижные игры с бегом,  прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | **Коммуникативные:**  распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Регулятивные:**  осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий  адекватно воспринимать оценку учителя;  Познавательные:  определение основной  и второстепенной  информации. | Учебно-  познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
| 44/2 | 3-А  3-Б-  3-В-  21.12 | |  | Подвижные  игры  Развитие  двигательных  качеств | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега .ОРУ. Подвижные игры с бегом,  прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Учебно-  познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
| 45/3 | 3-А  3-Б-  3-В-  22.12 | |  | Подвижные  игры  Развитие  двигательных  качеств | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега .ОРУ. Подвижные игры с бегом,  прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
| **III четверть**  **« Подвижные игры» -(9 ч.) «Подвижные игры с элементами волейбола» -(9 ч.) «Подвижные игры с элементами баскетбола» - (9 ч.)**  **«Подвижные игры с элементами футбола» - (4ч.)** | | | | | | | | | | | |
| 46\1 | 3-А  3-Б-  11.01  3-В-  11.01 | |  | Подвижные  игры Развитие  двигательных  качеств игры | | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Коммуникативные эффективно сотрудничать **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Учебно-  познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
|  | | |
| 47/2 | | 3-А  3-Б-  12.01  3-В- |  | | Подвижные  игры  Развитие  двигательных  качеств | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Коммуникативные эффективно сотрудничать  **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | | Учебно-  познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
| 48/3 | | 3-А  3-Б-  16.01  3-В- |  | | Подвижные  игры  Развитие  двигательных  качеств | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Учебно-  познавательный  интерес к  подвижным  играм | |
| 49/4 | | 3-А  3-Б-  18.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | **Коммуникативные:**  распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Регулятивные:**  осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий  адекватно воспринимать оценку учителя;  Познавательные:  определение основной  и второстепенной  информации. | Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение | |
| 50\5 | | 3-А 3-Б-  19.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками метанием |
| 51\6 | | 3-А  3-Б-  23.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила подвижных игр с бегом, прыжками, метаниями |
| 52/7 | | 3-А  3-Б-  25.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями | Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение  Этические чувства,: доброжелательность  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | |
| 53/8 | | 3-А  3-Б-  26.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями |
| 54/9 | | 3-А  3-Б-  30.01  3-В- |  | Подвижные  игры | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега ОРУ. Подвижные  игры с бегом, прыжками, метанием. | Знать: правила  подвижных игр  с бегом, прыжками,  метаниями |
|  | | **Волейбол-9ч.** | | | | | | | | | |
| 55/1 | | 3-А  3-Б-  01.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | | Инструктаж ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, на месте и в движении. Эстафеты с мячом; Игра в «Мяч в воздухе» по упрощённым правилам, «Снайперы», «Охотники и утки», «Перебежка» . Развитие координационных способностей | Знать: правила  соревнований. ТБ. | Коммуникативные эффективно  сотрудничать  **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение  Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение  Этические чувства,: доброжелательность  эмоционально-  нравственная  отзывчивость | |
| 56\2 | | 3-А  3-Б-  02.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, на месте и в движении; Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); Игры. |
| 57/3 | | 3-А  3-Б-  06.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | |
| 58/4 | | 3-А  3-Б-  08.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, на месте и в движении; Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); Игры.  (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); Игры. | Знать: правила  соревнований. ТБ.  Знать: правила  соревнований. ТБ. | Коммуникативные эффективно  сотрудничать  **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям  Способность  учеников  к саморазвитию | |
| 59/5 | | 3-А  3-Б-  09.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | |
| 60/6 | | 3-А  3-Б-  13.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, на месте и в движении; Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); Игры. | Знать: правила  соревнований. ТБ. | **Коммуникативные:**  распределения функций и ролей в совместной  деятельности;  **Регулятивные:**  осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий  адекватно воспринимать оценку учителя;  Познавательные:  определение основной  и второстепенной  информации. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям  Способность учеников к  саморазвитию  Мотивация учебной деятельности (ун  Начальные навыки адаптации в динамично  изменяющихся  ситуациях | |
| 61\7 | | 3-А  3-Б-  15.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | |
| 62/8 | | 3-А  3-Б-  16.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Передача мяча в парах, на месте и в движении; Подбрасывание и подача мяча; прием мяча снизу 2-мя руками; передача мяча сверху 2-мя руками; нижняя прямая подача; передача мяча через сетку (передача 2-мя руками сверху, кулаком снизу); Контроль за выполнением элементов . Игры . |
| 63/9 | | 3-А  3-Б-  20.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  волейбола  Контроль | |
|  | | **Баскетбол-9 ч.** | | | | | | | | | |
| 64/1 | | 3-А  3-Б-  22.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | | Инструктаж ТБ. Строевые упражн.  Разновидности ходьбы и бега .  ОРУ. с мячом.  Ловля и передача мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы.  Передача мяча( снизу, от плеча, от груди);  Ведение на месте правой *(левой)*  рукой и в движении шагом и бегом.  Бросок двумя руками (от груди, снизу ,от плеча) на месте, в щит;    Бросок по кольцу.  Игры: «Охотник- утки», «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу»; эстафеты с мячом.  Мини- баскетбол. | Знать: правила  соревнований. ТБ. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения,  эффективно  сотрудничать  .  Регулятивные:  адекватно оценивать  свои действия и  партнеров, видеть  ошибку и исправлять  ее по указанию  Познавательные:  уметь выполнять элементы баскетбола  . | Развитие  самостоятельности  и личной  ответственности за  свои поступки на  основе  представлений о  нравственных  нормах,  Навыки  сотрудничества со  сверстниками и  взрослыми в разных  социальных  ситуациях  Начальные навыки адаптации в динамично  изменяющихся  Самооценка на  основе критериев  успешной  учебной  деятельности | |
| 65/2 | | 3-А  3-Б-  27.02  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 66/3 | | 3-А  3-Б-  01.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 67/4 | | 3-А  3-Б-  02.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 68/5 | | 3-А  3-Б-  06.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 69/6 | | 3-А  3-Б-  09.03  3-В-  .03 |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 70/7 | | 3-А  3-Б-  13.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | |
| 71\8 | | 3-А  3-Б-  15.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега .  ОРУ. с мячом.  Ловля и передача мяча на месте и в движении( от плеча, снизу, от груди)  Ведение на месте правой *(левой)*  рукой и в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди в щит.  Бросок по кольцу. Контроль.  Игры, эстафеты с мячом.  Мини-баскетбол. | Знать: правила  соревнований. ТБ.  . | Коммуникативные эффективно сотрудничать  **Регулятивные:**  определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные:  находить информацию. | Самооценка на  основе критериев  успешной  учебной  деятельности  Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение | |
| 72/9 | | 3-А  3-Б-  16.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  баскетбола  Контроль | |
|  | | **Футбол- 4 ч.** | | | | | | | | | |
| 73/1 | | 3-А  3-Б-  20.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  футбола | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега.  ОРУ с мячом. . Ведение мяча и с обводкой предметов; эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру;  Удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с 1-2 шагов; по мячу, катящемуся навстречу; удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся  мячу;.  .Подвижные игры. Игра в футбол по упрощённым правилам  Контроль за выполнением элементов  футбола. | Знать: правила  соревнований. ТБ. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  Регулятивные:  адекватно оценивать свои действия и партне­ров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  Познавательные: уметь выполнять технические элементы футбола  взрослого. | Самооценка на  основе критериев  успешной  учебной  деятельности  Навыки  сотрудничества в  разных ситуациях,  умение находить правильное решение  Начальные навыки адаптации в динамично  изменяющихся  ситуациях | |
| 74/2 | | 3-А  3-Б-  22.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  футбола | |
| 75/3 | | 3-А  3-Б-  23.03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  футбола | |
| 76/4 | | 3-А  3-Б-  .03  3-В- |  | Подвижные  игры на  основе  футбола | |
|  | | **IV четверть Разделы:**  **« Кроссовая подготовка» -(9 ч.) « Легкая атлетика» - (12 ч.)** | | | | | | | | | |
|  | | **Кроссовая подготовка- 9 ч.** | | | | | | | | | |
| 77/1 | | 3-А  3-Б-  03.04  3-В- |  | Преодоление препятствий  Развитие выносливостисти. | | ТБ. ОРУ в движении. Специальные упражнения.  Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы,  прыжков, лазанием и перелезанием. Игры с преодолением  препятствий. | Знать: правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Правила соревнований. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:**  принятие учебной  задачи, работа по плану, оценка  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения | Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах  уважения и  доброжелательности  взаимопомощи и  сопереживания | |
| 78/2 | | 3-А  3-Б-  3-В-  05.04 |  | Развитие выносливости. | |
| 79/3 | | 3-А  3-Б-  3-В-  06.04 |  | Развитие выносливости. | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ в движении. Специальные  упражнения.  Разнообразные прыжки, многоскоки.  Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.  Игры. | Знать:. сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Правила соревнований. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного  отношения к  заданиям  Способность учеников к  саморазвитию  Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям | |
| 80/4 | | 3-А  3-Б-  3-В-  10.04 |  | Бег по  пересеченной  местности. | |
| 81/5 | | 3-А  3-Б-  12.04  3-В- |  | Бег по  пересеченной  местности | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты. Бег *(6 мин).* с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* |
| 82/6 | | 3-А  3-Б-  3-В-  13.04 |  | Бег по  пересеченной  местности | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты. Бег *(7 мин).* с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* | Знать: правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Правила соревнований. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** принятие учебной задачи, работа по плану, оценка  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости |
| 83/7 | | 3-А  3-Б-  17.04  3-В- |  | Бег по  пересеченной  местности | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м; Подвижные игры, эстафеты. Бег *(8 мин).* с преодолением препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 80 м, ходьба – 90 м).* |
| 84/8 | | 3-А  3-Б-  19.04  3-В- |  | Бег по  пересеченной  местности | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Специальные беговые, прыжковые упражнения, челночный бег 3х10м; 4х9м;  Подвижные игры, эстафеты.  Бег *(9 мин).* с преодолением  препятствий и чередованием бега и ходьбы *(бег – 100 м, ходьба – 70 м).* | Знать: правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Правила соревнований. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** принятие учебной задачи, работа по плану, оценка  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных)  ситуациях и условиях | |
| 85/9 | | 3-А  3-Б-  3-В-  20.04 |  | Бег по  пересеченной  местности | |
| 86\10 | | 3-А  3-Б-  24.04  3-В- |  | Бег по  пересеченной  местности | | ТБ. Разновидности ходьбы и бега. ОРУ. Бег 1000м ;  Игры, |
|  | | **Легкая атлетика-12 ч.** | | | | | | | | | |
| 87\1 | | 3-А  3-Б-  26.04  3-В- |  | Спринтер- ский бег Развитие  скоростных  способностей  ( 4час.) | | ТБ. Комплекс ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробеганием  отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости,.  Бег с ускорением 2х30 м .Игры,  эстафеты. | Знать: понятия  «эстафета», «старт»,  «финиш». ТБ.  Правила  соревнований  . | Коммуникативные эффективно сотрудничать **Регулятивные:** определять правильность выполненного задания на основе  различных образцов.  Познавательные: находить информацию. | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями  ; | |
| 88/2 | | 3-А  3-Б-  27.04  3-В- |  | Спринтер- ский бег  Развитие  скоростных  способностей | | ТБ. Разновидности ходьбы. и бега.  ОРУ. Специальные беговые,  прыжковые упражнения,  Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х50м;  Бег на результат *(30,м)* | Знать: понятия  «эстафета», «старт», «финиш». ТБ. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** принятие учебной задачи, работа по плану, оценка  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( быстрота) | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям  Способность учеников к  саморазвитию | |
| 89/3 | | 3-А  3-Б-  03.05  3-В- |  | Спринтер- ский бег  Развитие  скоростных  способностей | | ТБ. Разновидности ходьбы. и бега.  ОРУ. Специальные беговые,  прыжковые упражнения,  Бег 30м; повторный бег 2х20м, 2х30м, 2х60 м;  Бег на результат *(30,м) ( 60м).*.. | Знать: правильное выполнение основных движений в ходьбе и беге. Сочетание различных видов ходьбы и бега. ТБ. Правила соревнований. |
| 90/4 | | 3-А  3-Б-  04.05  3-В- |  |
| 91/5 | | 3-А  3-Б-  11.05  3-В- |  | Разновидности  прыжков  Развитие  скоростно-  силовых  качеств(4час.) | | Инструктаж ТБ. Разновидности  ходьбы и бега. ОРУ. Специальные  беговые, прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места; прыжок в  длину с разбега способом  «согнув ноги»(отталкивание,  приземление);  Игры .эстафеты. | Знать: правильное выполнение  основных  движений в ходьбе , беге., прыжках Сочетание различных видов ходьбы и бега.  Виды прыжков. ТБ.  Правила соревнований. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** объективно оценивать свои учебные достижения,  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств  Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга  здоровья (длины и массы тела и др.); | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям  Способность учеников к  саморазвитию | |
| 92/6 | | 3-А  3-Б-  15.05  3-В- |  | Разновидности  прыжков | | Инструктаж ТБ. Разновидности  ходьбы и бега. ОРУ. Специальные  беговые, прыжковые упражнения  Прыжки в длину с места; прыжок в  длину с разбега способом  «согнув ноги»(отталкивание,  приземление);  Игры .эстафеты. |
| 93/7 | | 3-А  3-Б-  17.05  3-В- |  | Разновидности  прыжков | |
| 94/8 | | 3-А  3-Б-  18.05  3-В- |  | Разновидности  прыжков | | Знать: правильное выполнение основных движений в  прыжках | Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями  ; | |
| 95/9 | | 3-А  3-Б-  22.05  3-В- |  | Метание  малого  мяча (4час.)  Развитие  скоростно-  силовых  качеств. | | Инструктаж ТБ.  Разновидности ходьбы и бега.  ОРУ. Упражнения для метаний.  Метание мяча в вертикальную и  горизонтальную цели (9м); метание,  мяча на дальность;  Метание малого мяча с места  на заданное расстояние и с разбега на дальность в «коридор» 10м  Толкание набивного мяча 1кг  .  Подвижные игры  с элементами метаний.  . | Знать: правильное выполнение  основных  движений в метании. ТБ. Правила соревнований. | Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения.  **Регулятивные:** объективно оценивать свои учебные достижения,  **Познавательные:** формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств  систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга  здоровья (длины и массы тела и др.); | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к заданиям  Способность учеников к  саморазвитию | |
| 96/  10 | | 3-А  3-Б-  24.05  3-В- |  | Метание  малого  мяча | | Знать: правильное выполнение  основных  движений в метании. ТБ. Правила соревнований. | Развитие самостоятельности в поиске решения различных задач; | |
| 97\  11 | | 3-А  3-Б-  25.05  3-В- |  | Метание  малого  мяча | |
|  | |  |  |  | |