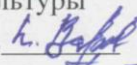
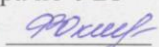


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Новосёловская средняя общеобразовательная школа № 5

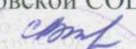
Рассмотрено

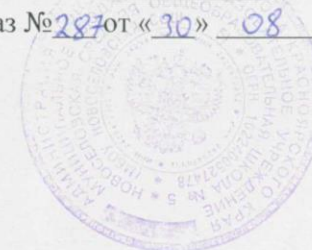
на заседании школьного методического
объединения учителей физической культуры
Руководитель ШМО Ворошилов П.А. 
Протокол № _1_ от 29 августа 2019 года

Согласовано

Зам. директора по УВР
Фокина О.Н. 
«30» 08 2019 года

Утверждаю

Директор
МБОУ Новоселовской СОШ № 5
Целитан С.В. 
Приказ № 287 от «30» 08 2019 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

3 класс

Учитель: Ворошилов П.А

2019-2020 учебный год

Рабочая программа по учебному предмету "Физическая культура" разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями на 31 декабря 2015 года);
- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Программы формирования у обучающихся универсальных учебных действий МБОУ Новоселовской СОШ №5;
- Примерной программы по физической культуре Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (М.: Просвещение, 2011);
- «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классы» В.И. Ляха, издательство «Просвещение», Москва – 2011г.

Планируемые результаты учебного курса

Требования к уровню подготовки обучающихся (предметные результаты)

3 класс

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

иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о символике и ритуале проведения Олимпийских игр
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

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
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Метапредметные результаты к концу третьего класса:

Личностные

- Выполнять правила поведения школьника.
- Самостоятельно выполнять поручения учителя, проявляя инициативу.
- Удерживать статус школьника, осознавать значимость учения, учиться с опорой на внешние и внутренние мотивы, объяснять свои мотивы.
- Проявлять познавательный интерес к отдельным предметам.
- Находить способы решения новой задачи совместно со сверстниками.
- Сопоставлять самооценку и оценку другими себя на основе критериев успешности учебной деятельности.
- Самостоятельно оценивать свои возможности на основе заданных критериев успешности.
- Учитывать интересы других детей (без контроля взрослых), положительно относиться ко всем одноклассникам.
- Поддерживать дружеские отношения с другими детьми.
- Самостоятельно оценивать свои поступки и поступки других людей, ориентируясь на нормы поведения.
- Соблюдать элементарные правила этикета и поведения в общественных местах.
- Договариваться со сверстниками о правилах поведения в различных ситуациях.
- Сдерживать свои эмоции. Сопереживать другим, оказывать помощь.*
- Соблюдать режим дня и санитарно-гигиенические нормы.
- Делать оценочные суждения по поводу вредных привычек.
- Соблюдать правила безопасного для себя и окружающих образа жизни.*

Регулятивные

- Организовывать рабочее место.
- Соблюдать режим учебной работы в совместной деятельности.
- Создавать правила действия в учебной деятельности по аналогии с игровой, рефлексирова выполнение этих правил.
- Разрабатывать под руководством учителя алгоритм действия с новым учебным материалом.*
- Самостоятельно осуществлять учебные действия в новом материале по образцу или заданному алгоритму совместно с одноклассниками (в парах и группах).
- Отличать способы выполнения учебного действия применительно к характерным ситуациям.
- Принимать и сохранять учебную задачу, соблюдать последовательность действий по ее решению.
- Формулировать познавательную цель под руководством взрослого. Различать, что известно и усвоено, от того, что еще неизвестно.
- Самостоятельно сопоставлять, аргументировать и оценивать свою работу и работу других.
- Сопоставлять цель, ход и результат деятельности совместно со сверстниками, определять причины успешности и

неуспешности в учебной деятельности.

-Приступая к решению новой задачи, с помощью учителя оценивать свои возможности для ее решения, учитывая изменения известных ему способов действий.

Познавательные.

-Осуществлять поиск необходимой информации в интернете, энциклопедии, справочнике.

-Определять цель и способ наблюдения с помощью взрослого.

-Представлять при участии учителя изученный материал в виде устных сообщений, реферата, презентаций.

-Осуществлять синтез, достраивая и восполняя недостающие компоненты.

-Проводить сравнение, классификацию по заданным критериям с помощью учителя.

-Устанавливать причину трудностей, которые не позволили достичь желаемого.

-Предлагать варианты по преодолению препятствий.

Коммуникативные

Продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми (в парах, группах, командах)

-Принимать правила учебного сотрудничества. Определять цель совместной работы и распределяет задания в паре, группе.

-Оценивать действия партнера на основе заданных критериев.

-Задавать вопросы партнеру по теме и контролирует ответы на основе своих знаний.

-Задавать вопросы собеседнику на понимание его действий и строить понятные для партнера высказывания с учетом того, что партнер знает и понимает.

-Выделять точки зрения разных людей, выслушивает их, сопоставлять основания этих точек зрения, предвидеть разные возможные мнения других людей, обосновывать и доказывать собственное мнение.

-Сопоставлять разные мнения и стремится к координации различных позиций в сотрудничестве.

-Обсуждать спорные вопросы совместной деятельности, приходит к общему решению.

-Планировать совместную учебную работу под руководством взрослого, при ее выполнении придерживаться плана.

-Осуществлять взаимоконтроль.

Содержание курса

3 класс (68ч)

1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ (3ч)

Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

Символика и ритуал проведения Олимпийских игр. Церемония открытия и закрытия Олимпийских игр, талисманы олимпийских игр, олимпийские символы.

Физическое развитие и физическая подготовка. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

2. СПОСОБЫ ФИЗКУЛЬТУРНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (3ч)

Правила составления комплексов ОРУ, упражнения на развитие различных мышечных групп, упражнения с предметами.

Контроль за состоянием организма по ЧСС. Измерение ЧСС во время выполнения физических упражнений.

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.

3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (62ч)

3.1 ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (2ч)

Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Развитие физических качеств. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Профилактика утомления. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

3.2 СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ (60ч)

3.2.1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (20ч)

Беговая подготовка (10ч)

Ходьба с изменением длины и частоты шага.

Ходьба через препятствия. Ходьба через несколько препятствий.

Чередование ходьбы и бега (*бег - 60 м, ходьба - 90 м*).

Специально-беговые упражнения.

Бег в коридоре с максимальной скоростью.

Преодоление препятствий в беге.

Бег с максимальной скоростью (30 м). (60 м).

Бег на результат (30, 60 м).

Челночный бег.

Встречная эстафета.

Эстафеты с бегом на скорость.

Кросс (1 км).

Выявление работающих групп мышц

Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений

Понятия «эстафета», «старт», «финиш»

Игры «Пустое место», «Белые медведи», «Смена сторон», «Команда быстроногих», «Гуси-лебеди», «Салки», «Рыбаки и рыбки», «Эстафета зверей», «Перебежка с выручкой».

Прыжковая подготовка (5ч)

Прыжок в длину с места.

Прыжок с высоты 60 см.

Прыжок в длину с короткого разбега.

Прыжок в длину с полного разбега с зоны отталкивания.

Прыжок в высоту с прямого разбега из зоны отталкивания.

Многоскоки.

Игры «Гуси лебеди», «Лиса и куры», «Прыгающие воробушки».

Правила соревнований в беге, прыжках

Броски большого, метания малого мяча (5ч)

Метание в цель с 4-5 м.

Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.

Метание набивного мяча.

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

Игры «Попади в мяч», «Кто дальше бросит», «Дальние броски», «Зайцы в огороде».

Правила соревнований в метании

3.2.2 ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА (10ч)

Лыжные гонки (10ч)

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

3.2.3 ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ (15ч)

Подвижные игры (3ч)

Эстафеты с предметами и без них.

Игры «Заяц без логова», «Удочка», «Наступление», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Защита укреплений», «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки», «Вол во рву», «Пустое место», «К своим флажкам».

Подвижные игры на основе баскетбола (4ч)

Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, в квадратах, в круге.

Ведение на месте правой (*левой*) рукой на месте, в движении шагом и бегом.

Ведение мяча с изменением направления и скорости.

Броски в цель (*цель*).

Бросок двумя руками от груди.

Игры «Передал - садись», «Мяч - среднему», «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу», «Обгони мяч», «Перестрелка», «Мяч - ловцу», «Не дай мяч водящему», «Мяч соседу». Игра в мини-баскетбол.

Подвижные игры на основе волейбола (4 ч)

Перемещения. Ходьба и бег по сигналу.

Остановка скачком после ходьбы и бега.

Броски набивного мяча и ловля его в положении «сверху».

Вкладывание волейбольного мяча в положение «передача».

По сигналу принятие стойки волейболиста, имитация передачи мяча.

Передача мяча подброшенного над собой и партнером.

Во время перемещения по сигналу – передача мяча.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками. Мяч набрасывает партнер.

Передачи у стены многократно с ударом о стену.

Передача мяча, брошенного партнером через сетку.

Передачи с набрасыванием партнера через сетку.

Многократные передачи в стену.

Передачи в парах через сетку.

Упражнения в перемещениях и передачи мяча.

Игры «Пионербол», «Мяч в воздухе», «Передал-садись».

Подвижные игры на основе футбола (4 ч)

Ходьба и бег с остановками по сигналу.

Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы.

Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек.

Удар с места и с разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы.

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол

3.2.4 ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (15ч)

Акробатика (5ч)

Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».

Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой.

Кувырок вперед в упор присев,

Кувырок назад в упор присев.

2-3 кувырка вперед.

Стойка на лопатках. Стойка на лопатках, согнув ноги.

Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.

Мост из положения лежа на спине.

Комбинация из разученных элементов

Игры «Западня», «Что изменилось?», «Запрещенное движение», «Светофор», «Космонавты».

Снарядная гимнастика (5ч)

Вис стоя и лежа.

Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке

Вис на согнутых руках.

Подтягивания в вися.

Из виса стоя присев махом одной, толчком другой перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Ходьба приставными и танцевальными шагами, повороты, подскоки со сменой ног на бревне (*высота до 1 м*). Соскок с опорой.

Комбинация из ранее изученных упражнений на бревне.

Лазание по канату.

Перелезание через коня.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла согнув ноги и ноги врозь.

Подвижные игры «Маскировка в колоннах», «Космонавты», «Отгадай, чей голосок», «Тише едешь – дальше будешь», «Посадка картофеля», «Не ошибись!», «Ниточка-иглочка», «Фигуры», «Обезьянки».

Прикладная гимнастика (5ч)

Прыжки на скакалке на 1, 2 ногах, с продвижением вперед.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Перелезание через гимнастического коня.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре лежа, подтягиваясь руками

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Переноска партнера в парах.

Гимнастическая полоса препятствий.

Сюжетно-ролевая игра «Мы туристы».

Игры «Резиночка», «Аисты», «Медсанбат»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемы е результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) характеристика деятельности				Дат а по пла ну	Корректир овка	Количе ство часов
			Содержание урока	Познавательн ые УУД	Регулятивн ые УУД	Коммуникати вные УУД	Личностные УУД			
I четверть – 16 часов										
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Высокий старт.. Беговые упражнения.	Комбини- рованный 1 час	Знать правила по техника безопасности и на уроках физической культуры. Демонстрир уют разнообразнос ти выполнения упражнений в ходьбе, беге.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстника ми, оказывать поддержку друг другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками . Проявлять дисциплинир о-ванность, трудолюбие.	сент		

2	Разновидности ходьбы, бега. Подвижная игра с бегом.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение 20 – 30м., правила в играх и эстафетах.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	сент		
3	Техника бега с высокого старта. 30 м. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. Овладевать нормами ГТО 2 ступени в л/атл.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	сент		
4	Техника финиширования в беге. Эстафета. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению.	сент		
5	Бег с ускорением	Контроль	Уметь	Контролировать	Контролировать	Потребность	Формирование	сент		

	60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	ный 1 час	выполнять ускорение. Овладевать нормами ГТО 2 ступ.	ть режимы физической нагрузки на организм.	вать учебные действия, аргументир овать допущенны е ошибки.	в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	е социальной роли ученика. Формировани е положитель ного отношения к учению.			
6	Бег на выносливость: 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на развитие выносливос - ти.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Самостояте льно оценивать свои действия и содержатель но обосновыва ть правильност ь или ошибочност ь результата	Осуществлят ь продуктивно е взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель ность, инициативу, ответствен ность.	сент		
7	Техника метания мяча с места. Эстафета с бегом.	Контроль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение в беге, ме – тать мяч с заданной траекторией. Овладевать нормами ГТО 2 ступени.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Самостояте льно оценивать свои действия и содержатель но обосновыва ть правильност ь или ошибочност	Осуществлят ь продуктивно е взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель ность, инициативу, ответствен ность.	сент .		

					ь результата					
8	Тестирование: челночный бег 3х10 м на результат.	Контроль ный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега. Уметь пробегать на выносливость 5 мин., 3*10 м. по норме ГТО.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать 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.	сент		
9	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты. Уметь выполнять прыжки с места в длину.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержание обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	окт		
10	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов (КТ).	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения	Основы знаний о работе органов дыхания и	Самостоятельно оценивать свои действия и	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	окт		

	Прыжки через скакалку.		с предметами и без предметов. Круговая тренировка 5 – 7 станций.	сердечно-сосудистой системы.	содержательно обосновать правильность или ошибочность результата.	ие между сверстниками и педагогами.	достижения, самостоятельность.			
11	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги. Овладение нормами ГТО 2 ступ.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	окт		
12	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги. Овладение нормами ГТО 2 ступ.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.			
13	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения,	окт		

			Сгибать руки в упоре.	сосудистой системы.	но обосновывать правильность или ошибочность результата.	сверстниками и педагогами.	самостоятельность.			
14	Прыжки через короткую скакалку. Бег по разметкам бегов. дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам. Играть по правилам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	окт		
15	Техника метания набив. мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности и при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	окт		
16	Метание мяча в цель.	Комбинированный	Уметь выполнять	Основы знаний о	Самостоятельно	Осуществлять	Проявлять трудолюбие и	окт		

	Силовые упражнения.	1 час	метания мяча в горизонтальную, вертикальную цель. Подвижная игра с метанием. Подтягивание в висе.	работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	оценивать свои действия и содержание, обосновывать правильность или ошибочность результата.	продуктивно взаимодействие между сверстниками и педагогами.	упорство в достижении поставленных целей.			
Результативный	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафета с передаче предмета.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.			
II четверть – 16 часов.										
17	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. Понятие гибкости. Группировка, перекаты в	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений с гимнастичес	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству : развитие и укрепление правильной осанки, координации.	ноя б		

			группировке.		кими палками.					
18	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка, перекаты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений .	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству : развитие и укрепление правильной осанки, координации.	ноя б		
19	Кувырок вперед. Группировка, перекаты Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.	ноя б		
20	Стойка на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении акробатических упражнений .	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	ноя б		

21	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении акробатических упражнений .	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	ноя б		
22	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении акробатических упражнений .	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	ноя б		
23	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении акробатических упражнений .	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	ноя б		

24	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2- 3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатическ ие элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасност и при выполнении акробатичес ких упражнений .	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координацион -ных способностей.	ноя б		
25	Прыжки на гим. мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическ ом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатическ ие элементы.	Соблюдать правила техники безопасност и при выполнении упражнений .	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координацион -ных способностей.	дека б		
26	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагиван ие, переползание .	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленнос ти.	Соблюдать правила техники безопасност и при выполнении гимнастичес ких упражнений прикладной направлен ности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направлен ности.	дека б		
27	Упражнения в	Комбиниров	Уметь	Совершенств	Уметь	Осваивать	Формировать	дека		

	равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	анный 1 час	держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	о-вать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке.	корректировать свои действия и действия в группе.	работу по отделениям.	правильную осанку, учиться держать равновесие.	б		
28	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъем туловища из положения лежа за 30 с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	дека б		
29	Наклон вперед из положения сидя, стоя Строевые упражнения	Учётный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость. Подвижные игры с метанием.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	дека б		
30	Прыжок через «козла» с разбега. Эстафета с бегом	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки с разбега используя опору при отталкивании	Уметь самостоятельно организовать выполнение задания	Технически правильно выполнять действия, страховку при прыжках.	Оказывать по мощь и моральную поддержку.	Проявлять сме-лость, решительность поддержку товарищам.	дека б		

			.							
31	Развитие физических способностей по типу КТ. Подвижная игра «Пионербол».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять самостоятельно задания по карточкам.	Уметь самостоятельно контролировать себя при выполнении заданий	Учиться выполнять задания технически правильно, осуществлять страховку.	Оказывать помощь сверстникам при освоении сложных заданий.	Проявлять настойчивость, выдержку.	деб		
32	Полоса препятствий из гимнастических элементов.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять задания с заданными параметрами и временем.	Научиться выбирать способы преодоления	Аккуратно обращаться с инвентарём во время работы.	Осваивать работу в отделениях, командах.	Проявлять при выполнении настойчивость, смекалку	деб		
III – четверть 20 часов.										
33	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности и при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	янв		

			толчком двумя ногами.							
34	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	январь		
35	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	январь		
36	Ловля и передача мяча в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	январь		
37	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	январь		

38	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности и при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	янв		
39	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности и при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	фев р		
40	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	фев р		
41	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности и на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности и на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	фев р		

	Укладка лыж, надевание креплений.									
42	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности и на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	фев р		
43	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности и на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	фев р		
44	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности и на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	фев р		
45	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с	Соблюдать технику безопасности и на занятиях	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать	Проявлять качества координации при передвижении	фев р		

				палками.	лыжной подготовки.	лыжную обгоняющем у.	и на лыжах, выносливость .			
46	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасност и на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальн ые умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости .	фев р		
47	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальны е умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасност и на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижени е по лыжне, уступать лыжную обгоняющем у.	Проявлять качества координации при передвижени и на лыжах, выносливость .	мар т		
48	Подъемы и спуски под уклон.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочко й».	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасност и на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальн ые умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	мар т		
49	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных	Соблюдать технику безопасност и на занятиях лыжной	Осваивать универсальн ые умения при выполнении сложных	Проявлять выносливость мартпри прохождении тренировочн ых дистанций	мар т		

[illegible]

53	Техника безопасности на уроках л/атлетики. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники бега.	Оценивать приобретенные навыки владения остановками	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе мячами.	апр		
54	Прыжки в высоту с разбега 7 – 8 шагов. Бросок мяча снизу из приседа .	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через резинку с разбега.	Осваивать технику отталкивания в прыжках.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности .	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	апр		
55	Прыжки в высоту с разбега 8 – 10 шагов. Эстафеты с мячами.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки с разбега..	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности .	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	апр		

					игр.					
56	Эстафеты с мячом. Прыжки в высоту с разбега на результат.	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	апр		
57	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	апр		
58	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учётный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелател	апр		

			и на занятиях. Овладение норм ГТО 2 ступени.				ь-ности.			
59	Метания набивного мяча из разных положений. Прыжки с места в длину.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений. Овладение нормами ГТО 2 ступени.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	апр		
60	Техника безопасности на уроках легкой атлетики. (площадка уличная). Метание мяча в парах (дист.20 – 30 м.).	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения. в движении. Уметь метать мяч с места из – за головы по норме ГТО.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности и при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость .	апр		
61	Развитие	Комбини	Уметь	Умение	Уметь через	Умение	Формировани	май		

	скоростных способностей. Эстафета. Беговые упражнения. Подвижные игры.	рованный 1 час	выполнять упражнения скоростных способностей.	контролировать скорость при беге.	диалог разрешать конфликтные ситуации.	сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	е потребности к ЗОЖ.			
62	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	май		
63	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	май		
64	Челночный бег 3х10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега. Овладение нормами ГТО	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, ловкость.	май		
65	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая	Осваивать универсальные умения,	Осваивать универсальные умения	Умение сотрудничать при	Проявлять качества силы и быстроты	май		

			дистанция». Овладение нормами ГТО на 60 м.	контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	выполнении совместных беговых упражнений.	при выполнении беговых упражнений.			
66	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности и при метании мяча. Овладение нормами ГТО.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности и при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	май		
67	Промежуточная аттестация							май		
68	Эстафеты с прыжками (со скакалкой). Итоговый урок	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.	Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой.	Уметь объяснить правила и организовать игру в группе.	Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности.	май		

