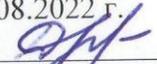


МБОУ «Букреевская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

«Рассмотрено»
на заседании МО учителей
начальных классов
Протокол №1 от 31.08.2022 г.
Руководитель МО 
/О.И. Дмитриева/

«Согласовано»
зам. директора по УВР
 /Л.Н. Молчанова/
от 31.08.2022 г.



«С подтверждаю»
Приказ №45 от 31.08.2022 г.
Директор МБОУ «Букреевская основная
общеобразовательная школа»
 В.К. Чернышева/

**Рабочая учебная программа
начального общего образования
по физической культуре
(3 класс)
Базовый уровень
2022 -2023 учебный год**

Учитель: Савенков Е.В.

д. Букреевка-2022 г.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.- учебник В.И.Лях Физическая культура 1-4 класс М.Просвещение 2018г

Планируемые результаты изучения курса (формируемые УУД)

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе 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.

Требования к уровню подготовки по итогам изучения курса

В результате освоения программного материала по физической культуре обучающиеся 3 класса должны:

• **Знать и понимать:**

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

- о причинах травматизма на уроках физической культуры и правилах его предупреждения;

- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- о физических качествах и общих правилах их тестирования;

роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

правила поведения на занятиях физической культуры.

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида

• **уметь:**

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

- выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;
 - осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
 - выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).
- демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1).**

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, сек.	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см	130	125
	Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
	Передвижение на лыжах 1,5 км	Без учета времени	
	Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, сек.	11,0	11,5

Двигательные умения, навыки и способности

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин.; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180-360°; проплыть 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1-3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками; толкать и метать набивной мяч 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малый мяч в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5-1 кг с соблюдением правильной осанки); лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять опорный

прыжок с мостика через козла или коня высотой 100 см; ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90 и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, седов; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой физического воспитания для 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка (пионербол, «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол).

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

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

Температурный режим для занятий лыжной подготовкой

1 – 4 класс	-	- 15°С
(при слабом ветре – 2-4 м/с)		

Уровень физической подготовленности обучающихся 3 класса.

Контрольные упражнения	Уровень					
	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					

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- самостоятельного выполнения упражнений утренней гимнастики;
- закаливающей процедуры;
- применения подвижных игр и других физических упражнений с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Основные содержательные линии

3 класс ФГОС

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 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.

Русские народные игры и элементы футбола

Лыжные гонки

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

Поворот переступанием.

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» Сторож», «Зайцы в лесу. «Белые медведи», «Космонавты»

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

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.

Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		1	2	3	4
	Базовая часть	66	68	68	68
1	Знания о физической культуре	3	3	3	3
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	3	3
3	Физическое совершенствование: – гимнастика с основами акробатики – легкая атлетика – лыжные гонки – подвижные игры – общеразвивающие упражнения (в содержании соответствующих разделов программы)	16 14 12 18	18 16 12 16	16 16 16 14	16 16 16 14
	Вариативная часть (время на освоение отдельных видов программного материала пропорционально увеличивается)	33	34	34	34

Календарно-тематическое планирование

Реализация школьными педагогами воспитательного потенциала урока предполагает ориентацию на целевые приоритеты, связанные с возрастными особенностями их обучающихся, ведущую деятельность. Все это в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе, анализ поступков людей, историй судеб;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока (сотрудничество, поощрение, доверие, создание ситуации успеха);
- организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности школьников в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, что даст школьникам возможность приобрести навык самостоятельного решения теоретической проблемы, навык генерирования и оформления собственных идей, навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения (участие в конкурсах, выставках, соревнованиях, проектах).

№ Урока	Дата		Тема урока	Характеристика деятельности ученика	Предполагаемое д\з
	план	факт			
Знания о физической культуре.					
1.	02.09		Вводный и -ж. Первичный и-ж по Т/б. Физическая культура у народов Древней Руси	Определять назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня. Выявить историю физической культуры у народов Древней Руси	Составление индивидуального режима дня на новый учебный год
2.	12.09		Виды физических упражнений. Физическая нагрузка	Определить виды физических упражнений Уметь подбирать свою физическую нагрузку	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся.
3.	13.09		Спортивные игры	Уметь проявить себя в спортивных играх. Знать правила игры	Выполнение самоконтроля за правильной осанкой

Способы физической деятельности					
4.	16.09		ОРУ для развития основных физических качеств	Моделировать для себя ОРУ.	Выполнение прыжков через скакалку
5.	19.09		Спортивные соревнования	Уметь проявить себя в спортивных соревнованиях.	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе
Легкая атлетика.					
6.	20.09		Техника безопасности. Бег в коридорчике с максимальной скоростью	Уметь сочетать различные виды ходьбы. Выявить профилактику травматизма на уроках легкой атлетики. Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.	Нахождение своего пульса.
7.	23.09		Бег в коридорчике с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега.	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений..	Определение своего пульса.
8.	26.09		Бег в коридорчике с максимальной скоростью. Прыжки в длину с разбега. Закрепление	Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения. Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений..	Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам.
9.	27.09		Прыжки в длину с разбега. <u>Тест на скорость - бег 30м</u>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Повторение техники прыжков в длину с разбега
10.	30.09		Прыжки в длину с разбега. <u>Тест на скорость - бег 60м.</u>	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 60 м Иметь представление о темпе, скорости и объеме физических упражнений	Закрепление техники прыжков в длину с разбега
11.	03.10		Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с	Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м	Техники метания в

			разбега.	Знать названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения..	горизонтальную цель
12.	04.10		Метание малого мяча на дальность. <u>Прыжки в длину с разбега.(тест)</u>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Знать какие физические качества развивает метание	Повторение техники метания в горизонтальную цель.
13.	07.10		Метание малого мяча на дальность. <u>Бег 1000м (тест).</u>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Знать какие физические качества развивает метание	Закрепление техники метания в горизонтальную цель
14.	10.10		<u>Тест – бег в чередовании с ходьбой 1000м</u>	Уметь метать из различных положений на дальность и в цель Знать какие физические качества развивает метание	Бег 1000м
15.	11.10		Развитие силовых способностей и прыгучести.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Умение сосредотачиваться перед выполнением задания.	Выполнение прыжков через скакалку или подводящих упражнений к прыжкам.
16.	14.10		Техника безопасности в футболе. Удар по неподвижному мячу в цель.	Знать технику безопасности при проведении подвижных игр. ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Развивать скоростно-силовых способности Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Игра в футбол
17.	17.10		Ведение мяча между стойками и вокруг стоек.	Знать ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Ведение мяча между стойками
18.	18.10		Ведение мяча между стойками и вокруг стоек. Остановка мяча по сигналу.	Знать ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	Набивание мяча
19.	21.10		Игры «Сторож», «Зайцы в лесу.	Знать ОРУ. Игры: «Белые медведи», «Космонавты». Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору

				метаниями	учащихся.
20.	24.10		Развитие выносливости. П/игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость). Умение сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.	Бег 1000м
21.	25.10		Игры «Сторож», «Зайцы в лесу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игр	Тренировка выносливости в беге в медленном темпе
22.	28.10		Игры «Салки», «Выбей мяч из круга»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игр	Бег в медленном темпе 300-500м
23.	11.11		Игры «Гонка мячей по кругу» «Зайцы в лесу»	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями. Знать правила игр	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся.
Гимнастика					
24.	14.11		Техника безопасности. Перекаты в группировке с опорой руками за головой	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики Уметь выполнять . ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг.), обручем, флажками. Уметь регулировать величину нагрузки во время занятий, работать с предметами.	Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в приседе
25.	15.11		Перекаты в группировке с опорой руками за головой. <u>Подтягивание (тест).</u>	Уметь выполнять. ОРУ в движении; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках, перекал вперед в упор присев; полушпагат; мост. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
26.	18.11		Два-три кувырка вперед подряд. Упражнение для брюшного	Уметь выполнять -ходьбу. бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекалом стойка на лопатках; мост с помощью и	Кувырок вперед

			пресса.	самостоятельно. Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях.	
27.	21.11		Два-три кувырка вперед подряд. Упражнение для брюшного пресса	Уметь выполнять -ходьбу. бег. ОРУ в движении. Кувырок назад; кувырок вперед; кувырок назад и перекатом стойка на лопатках; мост с помощью и самостоятельно. Уметь регулировать равновесие, величину нагрузки на занятиях Знать технику выполнения.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
28.	22.11		Два-три кувырка вперед подряд. <u>Упражнение для брюшного пресса (тест</u>	Уметь выполнять ОРУ . команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Знать технику . Осваивать координационных способностей. Игра «Что изменилось?» Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации	Пресс
29.	25.11		Стойка на лопатках. Упражнение для брюшного пресса..	Уметь перестроиться из одной шеренги в три уступами. ОРУ с предметами. Вис стоя и лежа. В висе спиной к гимнастической скамейке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание на скамейке на животе и спине. Знать правила игры «Змейка». Развивать силовые способности. Уметь выполнять висы и упоры, подтягивание в висе	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
30.	28.11		Стойка на лопатках. Прыжок в длину с места.	Уметь выполнять :боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Знать технику самостраховки.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
31.	29.11		Стойка на лопатках. Прыжок в длину с места	Уметь выполнять :боковой галоп. Подскоки. Семенящий бег. Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. ОРУ со скакалкой.	Стойка на лопатках

				Прыжки через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад, скрестно. Эстафеты. Прыжки через скакалку. Знать технику самостраховки.	
32.	02.12		Мост из положения, лежа на спине.	Уметь совершать передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Подтягивания в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств. Уметь выполнять висы и упоры. Анализировать выполнения упражнения из положения лёжа.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
33.	05.12		Акробатическая комбинация из изученных элементов. <u>Упражнение для брюшного пресса (тест).</u>	Знать передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Осваивать подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развить силовые способности. Уметь выполнять висы и упоры.	Стойка на лопатках
34.	06.12		Акробатическая комбинация из изученных элементов. <u>Упражнение для брюшного пресса (тест).</u>	Знать передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Осваивать подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развить силовые способности. Уметь выполнять висы и упоры.	Кувырок вперед
35.	09.12		Лазание по канату. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	Знать передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». ОРУ с предметами. Осваивать подтягивание в вися. В вися спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в вися. Игра «Змейка». Развить силовые способности. Уметь выполнять висы и упоры	Кувырок назад

36.	12.12		Лазание по канату. Акробатическая комбинация из изученных элементов.	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине
37.	13.12		Лазание по канату. <u>Прыжок в длину с места (тест).</u>	Знать :передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнять : команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Уметь демонстрировать: ОРУ с предметами.; Подтягивания в висе.; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.; Эстафеты. Игра Развивать силовые качества.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
38.	16.12		Лазание по канату. <u>Прыжок в длину с места (тест).</u>	Знать :передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнять : команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Уметь демонстрировать: ОРУ с предметами.; Подтягивания в висе.; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.; Эстафеты. Игра Развивать силовые качества. .	Повторение упоров, седов, стоек
39.	19.12		Упражнения в равновесии на бревне. <u>Подтягивание (тест).</u>	Знать :передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнять : команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Уметь демонстрировать: ОРУ с предметами.; Подтягивания в висе.; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.; Эстафеты. Игра Развивать силовые качества.	Выполнение упражнений на равновесие
40.	20.12		Упражнения в равновесии на бревне.	Знать :передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнять : команды «На два (четыре) шага разомкнись!». Уметь демонстрировать: ОРУ с предметами.; Подтягивания в висе и упоре.; В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.; Эстафеты. Игра Развивать силовые качества.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
41.	23.12		Передвижение по гимнастической скамейке.	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе	Повторение группировки сидя, лёжа на спине, в

			«Эстафета с чехардой»	совместных игр, соблюдать правила безопасности. Описывать универсальные действия при лазании по канату	приседе.
42.	26.12		Эстафеты. Развитие двигательных качеств	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Стойка на лопатках
Способы физической деятельности					
43.	27.12		Развитие гибкости. Правильная осанка.	Уметь выполнять упражнения для коррекции осанки. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа
Подвижные игры на основе волейбола.					
44.	10.01		Инструктаж по т.б. П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Знать правило т.б. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Выполнение ходьбы под счёт.
45.	13.01		П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ – их качеств. Развивать способности к	Ходьба, бег, прыжки в темпе

				дифференцированию параметров движений	
46.	16.01		П/игры на развитие ловкости «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки».	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Уметь осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх. Моделировать способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физических качеств. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Повторение приставных шагов вправо, влево, вперёд, назад
47.	17.01		П/ игры на развитие скорости «Пятнашки». Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа
48.	20.01		П/ игры на развитие скорости. «Пятнашки». Эстафеты.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.	ОРУ
49.	23.01		П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Игры с мячом

50.	24.01		П/И «Неудобный бросок». П/игра «Попади в мяч»	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Осваивать индивидуальные и групповые действия в подвижных играх. Проявлять качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности	Развитие координационных способностей
51.	27.01		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений.	Игры с мячом
52.	30.01		Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки»	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Бег 30 м
53.	31.01		Игры по парам с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	Развитие координационных способностей
54.	03.02		Игры по парам с мячом	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и	Игры с мячом

				проведении подвижных игр. Развивать способности к дифференцированию параметров движений	
Знания о физической культуре.					
55.	06.02		Ходьба на лыжах, как способ передвижения человека	. Выявить необходимость хождения на лыжах в зимней период. Моделировать технику выполнения игр на свежем воздухе.. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время передвижения на улице.	Передвижение на лыжах
Лыжные гонки					
56.	07.02		Техника безопасности. Переноска и надевание лыж.	Знать – т.б. ; правила переноса лыж;ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом. . Уметь переносить и надевать лыжи.	Спуск
57.	10.02		Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом. Уметь переносить и надевать лыжи.	Скользящий шаг без палок
58.	13.02		Ступающий шаг без палок и с палками.	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок. Уметь переносить и надевать лыжи.	Передвижение на лыжах
59.	14.02		Скользящий шаг без палок и с палками.	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок. Уметь переносить и надевать лыжи.	Спуск
60.	17.02		Скользящий шаг без палок и с палками	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок. Уметь переносить и надевать лыжи	Скользящий шаг без палок

61.	20.02		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок, переступание на месте Развивать координационных способностей Уметь переносить и надевать лыжи.	Передвижение на лыжах
62.	21.02		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок, переступание на месте Развивать координационных способностей	Спуск
63.	03.03		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок, переступание на месте Развивать координационных способностей	Ступающий шаг
64.	06.03		Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом без палок, переступание на месте Развивать координационных способностей	Скользкий шаг без палок
65.	07.03		Повороты переступанием на месте	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом переступание на месте Уметь переносить и надевать лыжи.	Эстафета
66.	10.03		Повороты переступанием на месте	Знать ОРУ с предметами. Владеть ступающим шагом переступание на месте	Передвижение на лыжах
67.	13.03		Подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке	Знать ОРУ с предметами. Осваивать подъемы и спуски под уклон. Развивать координационных способностей Уметь переносить и надевать лыжи.	Скользкий шаг без палок

68.	14.03		Подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке	Знать ОРУ с предметами. Осваивать подъемы и спуски под уклон. Развивать координационных способностей	Эстафета
69.	17.03		Подъем «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойке	Знать ОРУ с предметами. Осваивать подъемы и спуски под уклон. Развивать координационных способностей Уметь переносить и надевать лыжи.	Передвижение на лыжах
70.	20.03		Передвижение на лыжах до 2 км.	Знать ОРУ с предметами. Осваивать подъемы и спуски под уклон. Развивать координационных способностей	Спуск
71.	21.03		Передвижение на лыжах до 2 км.	Знать ОРУ с предметами. Осваивать подъемы и спуски под уклон. Развивать координационных способностей. Уметь переносить и надевать лыжи. Развивать координационных способностей	Ступающий шаг
Подвижные игры на основе баскетбола.					
72.	24.03		Стойка ученика в игре.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. СУ. ОРУ с мячом.	Игры с мячом
73.	07.04		Ловля и передача мяча	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Бег 30 м
74.	10.04		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке.	Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Развитие координационных

					способностей
75.	11.04		Броски мяча двумя руками.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.	Бег 60 м
76.	14.04		Сочетание приемов в игре.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча. Определять степень утомления организма во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Развитие координационных способностей
77.	17.04		Игра по упр. правилам. Игра.	Уметь владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр. Способствовать дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
78.	18.04		Передача набивного мяча.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Моделировать физические нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности. Использовать игровые действия баскетбола для развития физ – их качеств.	Выполнение прыжков через скакалку
Легкая атлетика.					

79.	21.04		Техника безопасности. Игры с бегом. Эстафеты с прыжками	Демонстрировать равномерный бег 5 мин. Уметь чередовать бег и ходьбу (30 м бег, ходьба).. Развивать выносливость. Знать комплексы упражнений на развитие выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	6-минутный бег
80.	24.04		Метание мяча на дальность. Игра.	Демонстрировать равномерный бег 6 мин. . Развивать выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
81.	25.04		Метание мяча на дальность.	Демонстрировать равномерный бег 6 мин. . Развивать выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Метание мяча
82.	28.04		Метание мяча на дальность.	Демонстрировать равномерный бег 7 мин. Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Выполнение прыжков через скакалку
83.	02.05		Прыжки в длину с разбега. Метание мяча	Демонстрировать равномерный бег 7 мин. Развивать выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
84.	05.05		Тройной прыжок в длину. <u>Тест – бег 30м</u>	Демонстрировать равномерный бег 8 мин. Развивать выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	Бег 30 м
85.	12.05		Тройной прыжок в длину. Метание мяча	Демонстрировать равномерный бег 8 мин. Развивать выносливости Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут, чередовать ходьбу с бегом	6-минутный бег
86.	15.05		Пятерной прыжок в длину. <u>Тест – бег 1000м.</u>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . Знать технику выполнения прыжка	Прыжок в длину
87.	16.05		Пятерной прыжок в длину	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться . Знать технику выполнения прыжка)	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся

88.	19.05		Прыжок в высоту с прямого разбега..	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Прыжок в длину
89.	22.05		Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Метание мяча
90.	23.05		Прыжок в высоту с прямого разбега	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться .	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
91.	26.05		Прыжок в высоту с прямого разбега	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах..	6-минутный бег
92.	29.05		Стартовый разгон. Финальное усилие . Игра.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние Уметь демонстрировать финальное усилие и стартовый разгон в эстафетах..	Выполнение прыжков через скакалку
93.	30.05		Развитие координационных способностей. Игра.	Контролировать и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). Уметь выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся

94.			Развитие скоростно-силовых способностей Игра.	Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости Осваивать технику метания малого мяча.	Бег 30 м
95.			Игра «Круговая лапта».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать и бить мяч из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Набивание мяча
96.			Игра «Круговая лапта». Эстафеты.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать и бить мяч из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Подвижные игры с бегом и прыжками по выбору учащихся
97.			Игра «Круговая лапта».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать и бить мяч из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Метание мяча
98.			Игра «Круговая лапта». Челночный бег	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать и бить мяч из различных	Выполнение прыжков через скакалку

				положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	
99.			Игра «Круговая лапта».	Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча Уметь демонстрировать отведение руки для замаха Уметь метать и бить мяч из различных положений. Сравнивать разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.	Набивание мяча