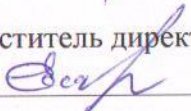


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г.Г./

«31» август 2016 г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 /Медведева Г.П./

Приказ № 96 от «31» августа 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету «Физическая культура» в 3б классе
на 2016 – 2017 учебный год

Учитель: Ильиных Андрей Николаевич

2016 год

Рабочая программа по физической культуре составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации N 373 от 6 октября 2009 г. "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа. Составитель Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2010 г. рекомендованной МО и Науки РФ.

3. Авторская программа «Физическая культура» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008

4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, от 25.05.2016г №62/1-од.

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 68 часов (2 час в неделю).

Раздел 1

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

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.

Раздел 2

Содержание учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики - 21 час.

Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Легкая атлетика- 26 часов.

равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов. Метание. *Прыжки*: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжная подготовка 11 часов.

Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры - 11 часов

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуды – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Раздел 3

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

№ п/п	№ урока в теме	Дата план	Дата факт	Тема урока	Цели или результат	Основные виды деятельности	Домашнее задание
Легкая атлетика – 15 часов Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.							
1.	1.	1 неделя		Инструктаж по ТБ. Построение в шеренгу и колонну по одному, команды «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».	Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики	Изучение правил ТБ, ходьба	приседания
2.	2.	1 неделя		Развитие силовых способностей и прыгучести. Прыжки.	Бегать на короткую дистанцию	Ходьба, прыжки	прыжки
3.	3.	2 неделя		Высокий старт, прыжок в длину с места и с разбега.	Бегать на короткую дистанцию	прыжки, бег	Упражнения на пресс
4.	4.	2 неделя		Развитие скоростных способностей.	Ходить под счёт	бег, ходьба	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
5.	5.	3 неделя		Прыжок в длину с места. Бег по прямой 20-40 м. п/и «К своим флажкам».	Ходить под счёт. Бегать на короткую дистанцию с ускорением	прыжки, бег	приседания
6.	6.	3 неделя		Развитие скоростно-силовых способностей, метание.	Выполнять контрольное упражнение – бег 30 м. . перестраиваться из колонны по одному в колонну по два.	метание, бег	Упражнения на пресс
7.	7.	4 неделя		Развитие координационных способностей. Челночный бег (4*9)	Правильно выполнять основные движения в метании и в перестроении.	бег, метание	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
8.	8.	4 неделя		Развитие координационных способностей при передаче мяча.	Выполнять строевые команды. Ловить и передавать мяч в движении.	передача мяча, бег	приседания

9.	9.	5 неделя		Совершенствование техники прыжков.	Правильно выполнять прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура.	Прыжки, ходьба	Упражнения на пресс
10.	10.	5 неделя		Развитие ориентирования в пространстве.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	Бег, ходьба	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
11.	11.	6 неделя		Совершенствование метания на точность. Развитие внимания.	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками.	метание, ловля мяча	прыжки
12.	12.	6 неделя		Развитие скоростно – силовых способностей.	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	бег, броски	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
13.	13.	7 неделя		Развитие скоростно – силовых способностей.	Правильно выполнять движения при забрасывании мяча в корзину.	броски мяча	приседания
14.	14.	7 неделя		Развитие координационных способностей.	Правильно выполнять движения при перебрасывании мяча через шнур двумя руками из-за головы..	броски мяча	прыжки
15.	15.	8 неделя		Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	игра, бег	Упражнения на пресс

Гимнастика – 21 час

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Познавательные УУД Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!» Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения).Осваивать ОРУ с предметами.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики.

16.	1.	8 неделя		<u>Инструктаж по ТБ</u> Повороты на месте; Ходьба и бег врассыпную и с остановкой по сигналу.	Выполнять строевые команды	Ходьба и бег	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
17.	2.	9 неделя		Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы.	Выполнять строевые команды, правильно выполнять ходьбу и бег с перепрыгиванием через предметы.	Ходьба и бег	приседания
18.	3.	9 неделя		Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	Выполнять строевые команды	Ходьба и бег	прыжки
19.	4.	10 неделя		Упражнения на гимнастической лестнице и ходьба по гимнастической скамейке.	Выполнять упражнения на гимнастической лестнице и правильно выполнять ходьбу по гимнастической скамейке парами.	Ходьба и бег	Упражнения на пресс
20.	5.	10 неделя		Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Прыжки через скакалку.	Научиться выполнять движения – лазание по гимнастической лестнице. Прыгать через скакалку.	Прыжки, лазанье	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
21.	6.	11 неделя		Прыжки через скакалку. Построение в круг на вытянутые руки.	Научиться правильно выполнять прыжки через скакалку , построению в круг на вытянутые руки.	прыжки через скакалку	приседания
22.	7.	11 неделя		Ходьба на носках и пятках по гимнастической скамейке. Равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Ходить по гимнастической скамейке;	Ходьба, лазанье	прыжки

23.	8.	12 неделя		Разучить лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	Лазать по наклонной скамейке с опорой на руки. Перелезание через стопку матов.	лазанье	Упражнения на пресс
24.	9.	12 неделя		Ходьба по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	Правильно выполнять движения при ходьбе по уменьшенной площади опоры с сохранением устойчивого равновесия.	ходьба	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
25.	10.	13 неделя		Прыжки через короткую скакалку на двух ногах. Лазанье по канату произвольным способом.	Правильно выполнять движения-выполнении прыжков через скакалку и при лазании по канату.	Ходьба, лазанье	приседания
26.	11.	13 неделя		ОРУ с малыми мячами. Перестроения в три шеренги.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр	Ходьба и бег	прыжки
27.	12.	14 неделя		ОРУ с гимнастической палкой	Научиться выполнять строевые упражнения. Правильно выполнять ОРУ с гимнастической палкой.	Ходьба и бег	Упражнения на пресс
28.	13.	14 неделя		Упражнения на равновесие. п/и «Два мороза»	Правильно выполнять упражнения на равновесие.	Ходьба и бег	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
29.	14.	15 неделя		Кувырок вперед из упора присев.	Научиться правильно выполнять кувырок вперед из упора присев.	Ходьба , кувырки	приседания
30.	15.	15 неделя		Кувырок вперед из упора присев. Стойка на лопатках с поддержкой, согнув ноги.	Научиться правильно выполнять стойку на лопатках с поддержкой согнув ноги	Ходьба, кувырки	прыжки
31.	16.	16 неделя		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи. Лазанье по канату.	Научиться ходьбе по гимнастической скамейке. Перешагиванию через набивные мячи, лазанию по канату.	Ходьба , лазанье	Упражнения на пресс
32.	17.	16 неделя		ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед.	Правильно выполнять кувырок вперед	Ходьба , кувырки	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
33.	18.	17 неделя		ОРУ со скакалкой. Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	Разучить «Мост» лежа на спине (со страховкой).	Ходьба, «мост»	приседания
34.	19.	17 неделя		Акробатика: «Мост» и стойка на лопатках. П/и «Прыгающие воробушки».	Разучить «Мост» и стойку на лопатках.	«Мост» и стойка на лопатках.	прыжки
35.	20.	18 неделя		Мальчики: подтягивание в висе на перекладине; девочки - подтягивание в висе лежа.	Разучить подтягивание в висе на перекладине (мальчики); девочки - подтягивание в висе лежа	Ходьба, подтягивания	Упражнения на пресс
36.	21.	18 неделя		Строевые упражнения. П/и «Через кочки и пенечки».	Закрепить умения выполнять строевые упражнения.	Ходьба, бег	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

Лыжная подготовка - 11 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.

Познавательные УУД Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Уметь координировать свои движения стоя на лыжах. Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Соблюдать правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки.

37.	1.	19 неделя		<u>Инструктаж по ТБ</u> Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.	Правильно переносить лыжи	Ходьба, изучение ТБ	приседания
-----	----	--------------	--	---	---------------------------	---------------------	------------

38.	2.	19 неделя		Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж. Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок.	Ходьба на лыжах	прыжки
39.	3.	20 неделя		Ступающий шаг с широкими размахиваниями руками; скольжение на одной лыже.	Передвигаться на лыжах ступающим шагом с широкими размахиваниями руками; с небольшого разбега ступающим шагом длительное скольжение	Ходьба на лыжах	приседания
40.	4.	20 неделя		Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах под пологий уклон скользящим шагом без палок.	Ходьба на лыжах	прыжки
41.	5.	21 неделя		Передвижение скользящим шагом без палок.	Передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок-30 м, с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню.	Ходьба на лыжах	Упражнения на пресс
42.	6.	21 неделя		Подъем ступающим шагом.	Передвигаться на лыжах, выполнять подъем ступающим шагом	Ходьба на лыжах	прыжки
43.	7.	22 неделя		Попеременный двухшажный ход без палок. П/и «Шире шаг».	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок.	Ходьба на лыжах	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
44.	8.	22 неделя		Подъемы и спуски с небольших склонов.	Передвигаться на лыжах, выполнять Подъемы и спуски с небольших склонов.	Ходьба на лыжах	приседания
45.	9.	23 неделя		Попеременный двухшажный ход с палками под уклон.	Передвигаться на лыжах, выполнять попеременный двухшажный ход без палок	Ходьба на лыжах	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
46.	10.	23 неделя		Передвижение на лыжах до 1,5 км П/и «Снежные снайперы».	Передвигаться на лыжах, выполнять передвижение на лыжах до 1,5 км	Ходьба на лыжах	прыжки
47.	11.	24 неделя		Прохождение дистанции 1,5 км в умеренном темпе.	Передвигаться на лыжах, пройти дистанцию 1,5 км в умеренном темпе.	Ходьба на лыжах	прыжки

Подвижные игры - 11 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты.

Познавательные Совершенствование техники владения мячом. Осваивать технические действия из спортивных игр.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.

48.	1.	24 неделя		Инструктаж по ТБ Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, бег	Упражнения на пресс
49.	2.	25 неделя		Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. «Мяч водящему».	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, бег	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
50.	3.	25 неделя		Ловля и передача мяча двумя руками.	Владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	Ходьба, передача мяча	приседания
51.	4.	26 неделя		Ловля и передача мяча двумя руками «Передал -садись».	Попадать по мячу. Вести мяч в движении.	Ходьба, передача мяча	прыжки
52.	5.	26 неделя		Бег с изменением направления движения. П/и «Передал -садись».	Бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. Вести мяч в движении.	бег, ведение мяча	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа

53.	6.	27 неделя		Игра: «Попади в обруч», «Мяч соседу».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	бег, броски мяча	прыжки
54.	7.	27 неделя		Игры «Пятнашки с освобождением», «Играй-играй мяч не теряй».	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	бег, ходьба, игра по правилам	Упражнения на пресс
55.	8.	28 неделя		Передвижение по прямой: свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	Передвигаться по прямой: выполнять свободный бег, ускорение, свободный бег (по звуковому сигналу).	бег, ходьба, игра по правилам	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
56.	9.	28 неделя		Остановка по сигналу при беге в среднем темпе. П/и «Мяч соседу».	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе.	бег, ходьба, игра по правилам	приседания
57.	10.	29 неделя		О.Р.У. с мячом. Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа.	Передавать мяч в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа	бег, ходьба, игра по правилам	прыжки
58.	11.	29 неделя		Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Выполнять упражнения с передачей мяча.	бег, ходьба, игра по правилам	Упражнения на пресс

Легкая атлетика - 10 часов

Личностные УУД Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений.

Познавательные УУД Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

Коммуникативные УУД Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.

Регулятивные УУД Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.

59.	1.	30 неделя		Техника безопасности на уроках Л/А. Прыжки через скакалку.	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; прыгать через скакалку.	бег, ходьба	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
60.	2.	30 неделя		Бег на 30м с высокого старта; поднимание и опускание туловища за 30секунд	Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с высокого старта.	бег, ходьба	приседания
61.	3.	31 неделя		Прыжок в длину с места. Челночный бег 3х10 м. Игра «К своим флажкам».	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	бег, прыжки	прыжки
62.	4.	31 неделя		Челночный бег 3х10 м. Прыжок в длину с места. «Невод».	Правильно выполнять основные движения в прыжках	бег, прыжки	Упражнения на пресс
63.	5.	32 неделя		Прием нормативов.	Правильно выполнять основные движения в прыжках, наклоны вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	бег, прыжки	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
64.	6.	32 неделя		Прыжок в длину с разбега приземлением на обе ноги. Челночный бег (3х10 м).	Правильно выполнять основные движения в прыжках;	бег, прыжки	приседания
65.	7.	33 неделя		Бег 30 м. Прыжки в длину с разбега.	Правильно выполнять основные движения в прыжках	бег, прыжки	прыжки
66.	8.	33 неделя		Прыжки в длину с разбега. П/и «Круг-кружочек».	Правильно выполнять основные движения в прыжках	бег, прыжки	Упражнения на пресс
67.	9.	34 неделя		Бег на 500 м в умеренном темпе. П/и «Так и так».	Правильно выполнять основные движения в беге на 500 м в умеренном темпе.	бег, ходьба	Сгибание разгибания рук в упоре лёжа
68.	10.	34 неделя		Бег 1500 м без учета времени. П/и «К своим флажкам».	Правильно выполнять основные движения в беге на 1500 м в умеренном темпе.	бег, ходьба	приседания