МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
_____/Ефейкина Г. Г./
от «**30**» **августа** 2018г.

«Утверждаю»
Директор МАОУ Упоровская СОШ
_____/Медведева Г. П../
Приказ № 120од от «**30**» **августа** 2018г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 3-х классах
на 2018 – 2019 учебный год

Упорово 2018 г.

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» 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 01.06.2018 №90од, от 31.08.18 №120/1од.

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).

По данной программе, в том числе, занимаются учащиеся с легкой степенью умственной отсталости, с тяжелыми нарушениями речи, с задержкой психического развития, слабослышащие и позднооглохшие обучающиеся.

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физкультуры в объеме 8 часов.

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 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 равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 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

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

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*На материале раздела «Легкая атлетика»:* «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – 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».

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть *(нормативно-тестирующая)* предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть *(спортивная)* направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;

2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан;

нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору.**

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору.*

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В данной программе использованы интегрированные уроки.

Учебно- тематический план в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Региональный компонент	8
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13
5	Лыжные гонки	11
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 3 «……» КЛАССЕ

№ п/п	**Дата План Факт**	**Содержание (тема)**	**Типы урока. Кол-во часов**	**Планируемые результаты** (предметные)	**Планируемые результаты** (личностные и метапредметные) **Характеристика деятельности**				**Д/З**	**Основной вид деятельности**
					Личностные УУД	**Познавательные УУД**	**Коммуникативные УУД**	**Регулятивные УУД**		
1		ТБ на уроках физической культуры РК Физическая культура в России	Урок вводный 1 час	**Знать:** – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	приседания	Бег, ходьба
2		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** правила по ТБ на уроках л/а. Подготовка к сдаче ГТО	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Бег, ходьба
3		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Упражнения на пресс	Бег, ходьба
4		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Упражнения на спину	Бег, ходьба
5		Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** выполнять ускорение. Подготовка к сдаче ГТО	Стремление преодолевать себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	приседания	Бег, ходьба
6		Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять многоскоки. Подготовка к сдаче ГТО	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятель-ность, инициативу, ответственность, причины неудач	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	прыжки

		лишний»								
7		Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять приземление на две ноги.	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности	Упражнения на пресс	Прыжки, бег
8		Прыжок в длину с места на результат РК. Соревнования народов Севера	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** выполнять приземление на две ноги.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Упражнения на спину	Прыжки, разбег
9		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** определить толчковую ногу. Подготовка к сдаче ГТО	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	приседания	Прыжки, приземления, разбег
10		Челночный бег 3х10 м на результат	Урок конт-рольный 1 час	**Знать:** правила выполнения челночного бега.	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 (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Скоростной бег
11		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять метание мяча в цель.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодейство-вать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Упражнения на пресс	Броски, метания
12		Метание набивного мяча на дальность	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** выполнять метание мяча в цель. Подговка к сдаче ГТО	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Упражнения на спину	Броски, метания
13		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная	Урок игровой 1 час	**Знать:** правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелатель-ности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	приседания	Прыжки, внимание, координация

		игра «Удочка»								движен ий
14		Игра «Белые медведи».	Урок игровой 1 час	**Уметь:** играть в команде.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Сгибания разгибани я рук в упоре лёжа	Коорди нация движен ий, вниман ие
15		Игра «Перестре лка»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразитель-ность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодейство-вать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	Упражне ния на пресс	Коорди нация движен ий, вниман ие
16		Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятель-ности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	Упражне ния на спину	Ловкост ь, быстрот а
17		Игра «Кто быстрее?». Подтягива ние	Урок соревно-вательно-контроль-ный 1 час	**Знать:** технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	приседан ия	Быстро та, сила рук
18		Элементы игры «Пионербо л»	Урок игровой 1 час	**Знать:** правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодейство-вать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	Сгибания разгибани я рук в упоре лёжа	Ловля мяча, броски,
19		Игра «Пятнашки »	Урок игровой 1 час	**Уметь:** играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Упражне ния на пресс	Бег, прыжки , метания , вниман ие
20		Эстафеты с предметам и	Урок соревно-вательный 1 час	**Уметь:** выявлять победителя.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Упражне ния на спину	Скорос тные качеств а
21		Игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** выполнять расчет в шеренгах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	приседан ия	Быстро та, ловкост ь, вниман ие, бег
22		Эстафеты с мячом	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** ТБ при эстафетах.	Воспитывать в себе волю к победе	Совершенство-вать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию	Взаимодейство-вать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Сгибания разгибани я рук в упоре лёжа	Перено с мяча, упражн ения с мячами

23		Эстафеты с обручем	Урок игровой 1 час	**Знать:** условия передачи эстафеты.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Упражнения на пресс	Владение обручем, скорость
24		Игра «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразитель-ность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодейство-вать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	Упражнения на спину	Броски, мяча, ловля
25		Игра «Белые медведи» РК Появление коньков	Урок игровой 1 час	**Уметь:** быть внимательным.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	приседания	Бег
26		Эстафеты с предметами	Урок соревно-вательно-контроль-ный 1 час	**Уметь:** выявлять победителя.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодейство-вать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Бег, броски, ловля мяча
27		Игра «Второй лишний»	Урок игровой 1 час	**Знать:** правила проведения игры.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	Упражнения на пресс	Бег
28		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Упражнения на спину	Ходьба, внимание
29		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	приседания	Гибкость
30		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра	Урок группо-вой 1 час	**Уметь:** выполнять акробатические элементы. Подготовка к сдаче ГТО	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Гибкость, ловкость, внимание

		«Веревочка под ногами»					гимнастическими палками			
31		Строевые упражнения.	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Упражнения на пресс	Ходьба
32		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок группо-вой 1 час	**Уметь:** выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять		Упражнения на спину	Гибкость, внимание
33		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок группо-вой 1 час	**Уметь:** выполнять акробатические элементы. Подготовка к сдаче ГТО	Развитие координацион-ных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	приседания	Гибкость, внимание
34		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Силовые качества, рук, ног
35		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенство-вать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Упражнения на пресс	Силовые качества, рук, ног, равновесие
36		Передвижение по гимнастической скамейке.	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодейство-вать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Упражнения на спину	Равновесие, внимание

		«Эстафета с чехардой»		на животе).						
37		ТБ на уроках лыжной подготовки РК. Биатлон.	Урок вводный 1 час	**Знать:** ТБ на уроках. Подготовка к сдаче ГТО	Персональный подбор лыжного инвентаря	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время	Уметь слушать и вступать в диалог	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	приседания	Ходьба
38		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Передвижение, пользование палками
39		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** переносить тяжесть тела на месте.	Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Упражнения на пресс	Передвижение
40		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** переносить тяжесть тела на месте.	Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Упражнения на спину	Передвижение
41		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Урок комбини-рован-ный 2 часа	**Уметь:** передвигаться на лыжах. Подготовка к сдаче ГТО	Совершенство-вать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	приседания	Ходьба
42		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять поворот.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости	Осваивать технику выполнения поворотов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Ходьба, внимание
43		Игра «Чьи лыжи быстрее» РК Значение подвижны	Урок игровой 1 час	**Знать:** правила проведения эстафет на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		Упражнения на пресс	Быстрота, Внимание, передвижение

		х игр								
44		Подъемы и спуски под уклон	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Упражнения на спину	Внимание, положение туловища
45		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путе-шествие 1 час	**Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	приседания	Выносливость, передвижение с палками
46		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок соревно-вательно-контроль-ный 1 час	**Уметь:** равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Выносливость, передвижение с палками
47		Совершенство-вать технику спуска с горы в основной стойке	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Знать:** стойки на лыжах при спуске с горы.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний	При необходимости осуществлять безопасное падение	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности	ТБ	Упражнения на пресс	Стойка, положение туловища, передвижение
48		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» РК История развития волейбола в районе	Урок игровой 1 час	**Уметь:** передавать и ловить мяч.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр	Осваивать уни универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах	Упражнения на спину	Скорость, внимание
49		Игра «Кто дальше бросит», «Стой» РК. Русские забавы.	Урок игровой 1 час	**Знать:** правила игры.	Проявлять силовые качества и точность	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	приседания	Скорость, внимание
50		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Скорость, внимание
51		Передача мяча снизу, от	Урок комбини-рован-ный	**Уметь:** передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения	Упражнения на пресс	Броски, ведение

		груди	2 часа		мячом			мячом		
52		Передача мяча снизу, от груди	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Упражнения на спину	Координация движений, ловля
53		Эстафеты с мячом	Урок игровой 1 час	**Уметь:** передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	приседания	Скорость, бег, внимание
54		Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудитель-ность	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Скорость, бег, внимание
55		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс	Ведение, бег
56		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч под ногами»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вать технику владения мячом	Управлять эмоциями во время игры	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на спину	Ведение, бег
57		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок конт-рольный 1 час	**Уметь:** вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	приседания	Ведение, бег, скорость
58		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой 2 часа	**Уметь:** быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Бег, координация
59		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс	Бег, координация
60		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Урок игровой 2 часа	**Уметь:** быстро передавать, ловить мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на спину	Бег, координация, быстрота

61		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Урок игровой 1 час	**Уметь:** быстро передавать, ловить мяч.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества	Освоение новых двигательных действий	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	приседания	Броски, ловля, бег, взаимодействие
62		Бег до 3 мин	Урок комбини-рован-ный 1 час	**Уметь:** бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Медленный бег
63		Эстафеты	Урок соревно-ватель-ный 1 час	**Уметь:** передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Упражнения на пресс	Бег на скорость, ходьба
64		Челночный бег 3х10 м	Урок конт-рольный 1 час	**Знать:** правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Упражнения на спину	Бег на скорость, ходьба
65		Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревно-ватель-ный 1 час	**Знать:** понятие «короткая дистанция».	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	приседания	Бег на скорость
66		Бег до 3 мин РК. Русская лапта	Урок-путе-шествие 1 час	**Знать:** понятие «темп бега». Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа	Бег на выносливость
67		6-минутный бег с учетом времени	Урок конт-рольный 1 час	**Знать:** понятие «здоровье». **Уметь:** бежать в равномерном темпе. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Упражнения на пресс	Длительный бег, ходьба
68		Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок соревнователь-но-контрольный 1 час	**Знать:** ТБ при метании мяча. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Упражнения на спину	Броски мяча