


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа с. Старый Хопёр Балашовского района
Саратовской области»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МОУ СОШ с. Старый Хопёр
 /Морковская Л.П./

«31» 08 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МОУ СОШ с. Старый Хопёр

 /Мыльцева Н.Р./
Приказ № 185 от
«31» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Физическая культура»

3 класс

Учитель начальных классов: Макотра Ирина Владимировна

Рассмотрено на заседании педагогического совета

протокол № 1

от «31» 08 2022 г.

2022-2023 учебный год

Аннотация

Рабочая программа предмета «Физическая культура» составлена на основе:

- требований Федерального государственного образовательного стандарта;
- примерной программы начального общего образования в 2 ч.. Ч.2. – М.: Просвещение, 2015;
- авторской программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.:Просвещение 2015г.

На изучение курса «Физическая культура в 3 классе отводится – 3 ч в неделю, всего 102 часа (34 учебные недели).

Рабочая программа содержит следующие разделы:

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета.
2. Содержание учебного предмета.
3. Календарно-тематическое планирование.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты

Учащиеся научатся:

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Учащиеся получают возможность научиться:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

Учащиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.

Учащиеся получают возможность научиться:

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получают возможность научиться:

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
 - излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
 - оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
 - применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
- **Гимнастика с основами акробатики** ориентирован на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия гимнастикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям гимнастикой с основами акробатики.
Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (гибкости); - планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с основами акробатики; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог; - участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.

Планируемые результаты реализации раздела гимнастика с основами акробатики:

- Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.

- - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- - развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений;
- - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- **Ученик научится:**
- - способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений;
- - терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм; способам простейшего контроля над деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений;
- - правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; технике выполнения акробатических упражнений;
- - соблюдать технику безопасности при выполнении заданий.
- **Ученик получит возможность научиться:**
- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.
- **Легкоатлетические упражнения**
- **Бег:** с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.
- **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.
- **Броски:** большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди, снизу из положения стоя и сидя.
- **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.
- **Подвижные игры на материале легкой атлетики:** «Два мороза», «Пятнашки», салки «Не попади в болото», «Пингвины с мячом», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «К своим флажкам», «Кот и мыши», «Быстро по местам», «Гуси-лебеди», «Не оступись», «Вызов номеров», «Шишки-желуди-орехи».
- Лёгкая атлетика ориентирована на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	- мотивационная основа на занятия лёгкой атлетикой; - учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

Регулятивные	- умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности); - планировать свои действия при выполнении ходьбы, разновидностей бега, метании мяча с места, на дальность; прыжков в длину с места, разбега; в высоту; комплексов упражнений с предметами и без и условиями их реализации; - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий.
Познавательные	- осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без.
Коммуникативные	- уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; - участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений.

Планируемые результаты реализации раздела лёгкой атлетики:

- Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов.
- - приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;
- - развитие самостоятельности при выполнении легкоатлетических упражнений;
- - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.
- **Ученик научится:**
- - способам и особенностям движений и передвижений человека;
- - выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминологии разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм;
- - способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении легкоатлетических упражнений;
- - правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- - технике выполнения легкоатлетических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении легкоатлетических упражнений.
- **Ученик получит возможность научиться:**
- - составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы, направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- - вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- - организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.
- **Подвижные игры.**
- **На материале гимнастики с основами акробатики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

- **На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- **На материале лыжной подготовки:** теория передвижения на лыжах.
- **На материале спортивных игр:** Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча.
- **Баскетбол:** специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.
- **Волейбол:** подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.
- **Русские народные игры.** Обучение русским народным играм «Просо», «Двойные горелки», «Бабки», «Невод», «Заинька»
- Подвижные игры ориентированы на формирование и развитие следующих видов универсальных учебных действий (УУД).

УУД	Результат
Личностные	-систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; -проявлять самостоятельность и личную ответственность за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, доброжелательность и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей
Регулятивные	-организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий; -характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
Познавательные	-осмысливать и характеризовать свой двигательный опыт; -осознавать важность освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений; - осмысливать техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
Коммуникативные	-овладеть способами позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений; -уметь объяснять ошибки при выполнении упражнений; уметь управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность

Планируемые результаты реализации раздела подвижных игр:

- Должны научиться правильно выполнять двигательные действия во время игры; самостоятельно организовывать и играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча с изменением направления, броски мяча в подвижную цель, удары по воротам ; должны демонстрировать: активное участие в играх, умение самостоятельно подбирать и проводить их в свободное время.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры связана с учетом индивидуальных способностей учащихся и местных особенностей работы школы. Программа состоит из взаимосвязанных частей: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного, внеурочного направления, продленного дня; внеклассная работа и физкультурно-массовые мероприятия.

В базовую часть входят:

Естественные основы знаний.

Здоровье и физическое развитие ребенка. Основные формы движений. Работа органов дыхания. Выполнение основных движений к. предметами, с разной скоростью, на ограниченной площади опоры. Измерение роста, веса, положение в пространстве.

Социально-психологические основы.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня на укрепление здоровья.

Выполнение жизненно важных навыков и умений (ходьба, бег, прыжки, метание, лазание, перелезание) в игровой обстановке.

Контроль за выполнением физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания: воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры.

В программе освоения учебного материала теоретические разделы сочетаются с практическими, основой которых является урок физкультуры, разделяющийся на 3 типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность проходит красной линией по следующим разделам:

Гимнастика с элементами акробатики

строй, строевые действия в шеренге, колонне; выполнение строевых команд), упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, упражнения по заданию учителя.

Легкая атлетика: бег с высоким подниманием бедра, в медленном темпе, изменение темпа бега, дыхание в беге, техника бега и ходьбы, прыжки на одной, двух ногах, в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание, передача и ловля малого мяча, метание в вертикальную цель и на дальность, бросок большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Подвижные и спортивные игры. Многообразие двигательных действий оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей, в результате чего закладываются основы игровой деятельности, совершенствующие движения (ходьба, бег, прыжки, метание).

Общеразвивающие упражнения по базовым видам и внутри разделов.

В процессе овладения учебной деятельностью на занятиях физической культуры укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- по разделу «**Знания о физической культуре**» — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с

массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;

- по разделу «Легкая атлетика» — технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег 3х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
- по разделу «Лыжная подготовка» — передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах дистанцию 1,5 км, подниматься на склон «полу-елочкой», «елочкой», «лесенкой», спускаться со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», передвигаться и спускаться со склона на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Параютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопках», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по физической культуре

3 класс

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата	
			Содержание урока	Познавательные УУД	Регулятивные УУД	Коммуникативные УУД	Личностные УУД	план	факт
I – четверть									
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнения упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплированность, трудолюбие.	03.09	
2	Разновидности ходьбы, бега. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	04.09	
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	07.09	
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать	Формирование социальной роли ученика. Формирование	08.09	

			старт, финиш.			в диалог.	положит ельно го отношен ия к учению.		
5	Техника финиширования . Развитие скоростных качеств. шахматы	Комби ни рованн ый 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширов ания.	Контролироват ь режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументиро вать допущенные ошибки.	Потребно сть в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формир ование социаль ной роли ученика. Формир ование положит ель ного отношен ия к учению.	11.09	
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контр оль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролироват ь режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументиро вать допущенные ошибки.	Потребно сть в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формир ование социаль ной роли ученика. Формир ование положит ель ного отношен ия к учению.	14.09	
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контр оль ный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Контролироват ь режимы физической нагрузки на организм.	Контролиро вать учебные действия, аргументиро вать допущенные ошибки.	Потребно сть в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	Формир ование социаль ной роли ученика. Формир ование положит ель ного отношен ия к учению.	15.09	
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». шахматы	Комби ни рованн ый 1 час	Закрепить основные беговые упражнени ями. Знать название беговых упражнени й.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Осущест влять продукти вное взаимоде йствие между сверстник ами и педагогам	Проявля ть качества быстрот ы и координ ации при выполне нии	18.09	

						и	беговых упражнений		
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	21.09	
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность.	22.09	
11	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат. шахматы	Контрольный 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.	25.09	
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоя-	28.09	

					ошибочность результата.		тельность, инициативу, ответственность.		
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	29.09	
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	02.10	
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения, доброжелательности.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач.	05.10	
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться.	Активно включаться в общение со сверстниками и на принципах уважения, доброжелате	Оказывать посильную помощь и моральную поддержк	Оценивать собственную учебную деятельность: свои	06.10	

	Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.		вправо.		льности.	у сверстникам.	достижения, инициативу, ответственность, причины неудач.		
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно.	Самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Уметь поддерживать слабого игрока, уметь достойно проигрывать.	Стремление выполнить лучший свой прыжок.	09.10	
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	12.10	
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	13.10	
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по разmarked участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки» шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по разmarked участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность.	16.10	

21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять технику метания малого мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	19.10	
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	20.10	
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	23.10	
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательность обосновывать правильность или ошибочность результата.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	26.10	
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,	27.10	

							доброжелательности.		
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.	Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного».	Стремление к победе, умение достойно проигрывать.	30.10	
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры.	Осознание человеком себя как представителя страны и государства.	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека.	09.11	
II – четверть									
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!» «Вольно!»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	10.11	
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	13.11	
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и	Стремление к физическому совершенству: развитию	16.11	

				(строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами.	с гимнастическими палками.	выполнении упражнений.	е и укрепление правильной осанки, координации.		
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веребочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений.	Совершенствование осанки и координации.	17.11	
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекаат в упор присев. Игра «Запрещенное движение» шахматы	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	20.11	
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекаат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	23.11	
34	Перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекааты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие гибкости, ловкости.	24.11	
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации шахматы.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно.	Развитие координационных способностей.	27.11	
36	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад.	Групповой 1 час	Уметь выполнять мост из положения	Уметь выполнять акробатические элементы	Соблюдать правила техники безопасности	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных	30.11	

	Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.		лежа на спине, кувырок назад.	раздельно.	при выполнении акробатических упражнений.		ных способностей.		
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	01.12	
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации шахматы.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	04.12	
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий.	Соблюдать правила техники безопасности.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитие координационных способностей.	07.12	
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.	Осваивать работу по отделениям.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности.	08.12	
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при	Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Осваивать работу по отделениям.	Формировать правильную осанку, учиться	11.12	

	шахматы		бревне.	выполнении ходьбы на скамейке.			держат равнове сие.		
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитье координационных способностей.	14.12	
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Находить ошибки, уметь их исправлять.	Развитье координационных способностей.	15.12	
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. шахматы	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	18.12	
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	21.12	
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	22.12	

47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	25.12	
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность.	Технически правильно выполнять действия.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность.	28.12	
III – четверть									
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.	Соблюдать правила техники безопасности при работе.	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	29.12	
50	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	11.01	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при	12.01	

							работе с баскетбольным мячом.		
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	15.01	
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. шахматы	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Управлять эмоциями во время игры.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	18.01	
54	Ведение правой и левой рукой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	19.01	
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом.	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	22.01	
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации шахматы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	25.01	
57	Ведение мяча с изменением	Игровой	Уметь быстро	Осваивать технику	Осваивать универсальн	Осваивать универсаль	Проявлять	26.01	

	направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	1 час	передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	владения мячом.	ые умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	ные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	координацию, силу во время выполнения физических упражнений.		
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	29.01	
59	Эстафета со скакалкой шахматы	Соревновательный контроль 1 час	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе.	Умение высказывать и аргументировать свое мнение.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	01.02	
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Стремиться к победе в игре.	02.02	
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Уметь слушать и вступать в диалог.	Персональный подбор лыжного инвентаря.	05.02	
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. шахматы	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных	08.02	

							сокраще ний.		
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык.	Совершенствование передвижения на лыжах скользящим шагом.	09.02	
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.	Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Совершенствование передвижения на лыжах ступающим шагом.	12.02	
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	15.02	
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.	Осваивать технику выполнения поворотов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости.	16.02	
67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	19.02	
68	Подъемы и спуски под уклон. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Проявлять координацию при выполне	22.02	

			«полуелочкой».				нии поворотов, спусков и подъемов.		
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.	26.02	
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Управлять эмоциями при общении со сверстниками.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	29.02	
71	Игра «Дружные пары». шахматы	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей.	Проявлять координацию при выполнении упражнений.	01.03	
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательно-контрольный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передви	04.03	

							жения.		
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. шахматы	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	11.03	
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).	При необходимости осуществлять безопасное падение.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Оказывать поддержку своим сверстникам.	Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний.	14.03	
75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательно-контрольный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.	Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах.	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки.	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость.	15.03	
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом шахматы	Игровой 1 час	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству.	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры.	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	18.03	
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры.	Освоение новых двигательных действий.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	01.04	
78	Игра «Перестрелка»,	Игровой	Уметь быстро	Совершенство	Умение корректирова	Осваивать универсальные	Стремится к	04.04	

	«Мяч соседу»	1 часа	передавать, ловить мяч.	владения мячом.	ть и вносить изменения в поведение во время игры.	умения работы в группе.	победе в игре.		
IV - четверть									
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. шахматы	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками и в шаге, с изменением направления движения.	Совершенство вание техники игры в баскетбол.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	05.04	
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбинированный 1 час	Уметь ловить и передавать мяч разными способами.	Совершенство вание техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	08.04	
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	11.04	
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации шахматы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	12.04	
83	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и	Стремится к победе в игре.	15.04	

					подвижных игр.	игровой деятельности.			
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбинированный 1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	18.04	
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом. шахматы	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом.	Оценивать приобретенные навыки владения мячом.	Осваивать универсальные умения работы в парах.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	19.04	
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	22.04	
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	25.04	
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» шахматы	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.	Совершенствовать технику владения мячом.	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсальные умения работы в группе.	Стремиться к победе в игре.	26.04	
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание;	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения,	29.04	

			соблюдени е правил безопаснос ти на занятиях.				доброже латель- ности.		
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетн ый 1 час	Сдавать тестирован ие наклона вперед из положения стоя; соблюдени е правил безопаснос ти на занятиях.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудовани ем.	Оказывать посильную по мощь и моральную поддержку све рстникам.	Активно включат ься в общение со сверстн иками на принцип ах уважени я, доброже латель- ности.	02. 05	
91	Игровые упражнения по совершенствова нию двигательных навыков. шахматы	Комби ни рованн ый 1 час	Совершенс твовать тех нику выполнени я упражнени й.	Совершенство вать технику владения мячом.	Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсаль ные умения работы в группе.	Стремит ься к победе в игре.	03. 05	
92	Игровые упражнения по совершенствова нию двигательных навыков.	Комби ни рованн ый 1 час	Совершенс твовать тех нику выполнени я упражнени й.	Совершенство вать технику владения мячом.	Умение корректирова ть и вносить изменения в поведение во время игры	Осваивать универсаль ные умения работы в группе.	Стремит ься к победе в игре.	06. 05	
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комби ни рованн ый 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.	Технически правильно выполнять двигательные действия.	Бережно обращаться с инвентарём и оборудовани ем.	Оказывать посильную по мощь и моральную поддержку све рстникам.	Активно включат ься в общение со сверстн иками на принцип ах уважени я, доброже латель- ности.	10. 05	
94	Техники безопасности н а уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. шахматы	Комби ни рованн ый 1 час	Уметь вып олнять беговые упражнени я.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развиват ь скорост ь, выноси вость.	13. 05	
95	Развитие скоростных способностей. Беговые	Комби ни рованн ый	Уметь выполнять упражнени я	Умение контролироват ь скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные	Умение сотрудничать при выполнении	Формир ование потребн ости к	16. 05	

	упражнения. Подвижные игры.	1 час	скоростных способностей.		ситуации.	совместных беговых упражнений.	ЗОЖ.		
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, выносливость.	17. 05	
97	Эстафеты. шахматы	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге.	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Формирование потребности к ЗОЖ.	20. 05	
98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.	Описывать технику челночного бега.	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Развивать скорость, ловкость.	23. 05	
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки при выполнении беговых упражнений.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений.	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений.	24. 05	
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность. шахматы	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель.	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча.	27. 05	
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений.	30. 05	
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный	Уметь выполнять прыжки	Осваивать универсальные умения	Осваивать универсальные умения по	Уметь объяснить правила и	Значение развития	31. 05	

		й 1 час	через скакалку.	контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений.	взаимодействи и в группах при проведении игр со скакалкой.	организовать игру в группе.	я силы, выноси лости, координ ации в учебной и трудо вой деятель ности.		
--	--	------------	--------------------	--	---	--------------------------------	---	--	--

Лист корректировки рабочей программы по физической культуре

3 класс, 2022-2023 уч.год.

[illegible]