

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа с.Калда
имени Героя Советского Союза И.Б.Беркутова»
муниципального образования «Барышский район»
Ульяновской области

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора МОУ СОШ с.Калда
МО «Барышский район»
от 30.08.2023г. № 198

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре для 3 классауровень
базовый

срок реализации 2023/ 2024 учебный год

Разработчик программы: Миргазиев Ильдар Раисович, учитель
физической культуры высшей квалификационной категории

РАССМОТРЕНА:
на ШМО учителей гуманитарного цикла
протокол № 1 от «30» августа 2023 г

Руководитель _____/Хуснетдинова Э.Ш./

СОГЛАСОВАНА:
Зам.директора по УВР

Г.Х.Абушаева
«30» августа 2023 года

1.Содержание

- Планируемые результаты освоения учебного предмета
- Содержание учебного предмета
- Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.
- Приложение. Календарно-тематическое планирование.

• Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликты

находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной

ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- 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 психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о

физической культуре и здоровью как факторах успешной учёбы и социализации;

* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Обучающийся научится:

- овладевать способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общие цели и пути её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладевать начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Обучающийся получит возможность научиться:

- формировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладевать умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формировать навыки систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Способы двигательной (физкультурной деятельности)

Обучающийся научится:

- Составлять режим дня;

- выполнять простейшие закаливающие процедуры, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;
- проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно их устранять;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- проводить оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- измерять длину и массу тела, показатели осанки и физических качеств. Измерять частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- организовывать и проводить подвижные игры (на спортивных площадках и в спортивных залах);

Обучающийся получит возможность научиться составлять:

- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки;
- комплексы упражнений на развитие физических качеств;
- комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Физическое совершенствование

Обучающийся научится:

1. выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
2. выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
3. выполнять легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
4. выполнять передвижения на лыжах скользящими способами ходьбы, демонстрировать технику умения последовательно чередовать их в процессе прохождения тренировочных дистанций (для снежных регионов России);
5. выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона одним из разученных способов;
6. выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
7. выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;
8. выполнять нормы комплекса «ГТО»

Обучающийся получит возможность научиться:

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке и нормативы комплекса «ГТО»

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. *На*

материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. *На материале спортивных игр.*

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале

футбола. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) II СТУПЕНИ (возрастная группа от 9 до 10 лет) Бег на 60 м (сек.) Бег на 1 км (мин., сек.) Прыжок в длину с разбега (см) Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) или подтягивание из виса на низкой перекладине (кол-во раз) Сгибание и разгибание руки в упоре лежа на полу (кол-во раз) Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу (достать пол) Метание мяча весом 150 г (м) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) Бег на лыжах на 1 км (мин., сек.) или на 2 км на пересеченной местности* Плавание без учета времени (м)

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебником для общеобразовательных учреждений автора В.И.Ляха: «Физическая культура. 1—4 классы» (М.: Просвещение, 2012)

Тематическое планирование

Тема	Количество часов
Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1
Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. КДП	1
Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжка. КДП	4
Овладение навыками метания малого мяча в цель на дальность.	4
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	3
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Пустое место»	1
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирования в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам»	1
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, Подвижные игры «Кто дальше бросит»	1
Правила ТБ. Овладение элементарными умениями в ловле, бросках мяча.	3
Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	3
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мячловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»	3
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики	1
Освоение акробатических упражнений 2-3 кувырка вперед.	2
Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках.	2
Освоение акробатических упражнений: Кувырок назад; кувырок вперед; Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках	2
Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей: «мост» и положения лежа на спине.	2
Освоение висов и упоров.	2
Освоение навыков лазанья и перелезания.	3
Освоение навыков равновесия.	2
Освоение навыков опорных прыжков.	2
Правила техники безопасности.	1
Освоение техники лыжных ходов: Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и палками.	6

Освоение техники лыжных ходов: Передвижение на лыжах сравномерной скоростью до 2,5 км.	4
Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках.	3
Освоение техники лыжных ходов: Подъем «полуелочкой» и «лесенкой». Спуск в высокой и низкой стойках. Торможение плугом и упором.	4
Освоение техники лыжных ходов: прохождение дистанции до 2,5 км.	6
Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Закрепление держания, ловли, передачи. Подвижные игры «Гонка мячей по кругу».	2
Закрепление, броска и ведения мяча: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2
Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения. Подвижные игры «Играй, играй, мяч нетеряй».	2
Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	3
Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам», «Волк ворву», «Удочка».	3
Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».	3
Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2
Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3
Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КДП.	3
Овладение техникой метания малого мяча. КДП.	2
Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. КДП.	2
Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»	2
Итоговый урок	1
Итого:	102ч

Приложение. Календарно-тематическое планирование.

№у рока	Дата про ведения		Тема урока, элементы содер жания урока	Кол- во час ов	Планируемые результаты		
	План	Факт			Предметные	Метапредметные	Личностные
1	2	3	4	5	7	8	9
1			Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики	1	<u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; При менять правила ТБ на уроках легкой атлетики	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий

2			Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. КДП	1	<p><u>Научатся:</u> _____ выполнять изменно _____ важные двигательные навыки и умения различными способами; _____ подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой и нагрузкой. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение; выполнять тестовые нормативы по физической подготовке</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения ходьбы, выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;
3-4			Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП. Бег нарезультат 60м.	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую уработку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль;</p>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

						адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные умения: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера	
5-7			Совершенствованы бег, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3	<u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u>	<u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; коммуникативные умения: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.
8-11			Освоение навыков прыжка в длину Прыжки в длину с 7—9 шагов разбега. КДП – длина сместа. Развитие скоростных и ловких способностей. Все возможные прыжки многоскоки, Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте:	4	<u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат возможность научиться:</u> измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели и включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учиться выделять выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

			Общеразвивающие упражнения в парах.				
12-15			<p>Овладение навыками метания малого мяча в цель на дальность: Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние; Метание малого мяча с места на дальность, в коридор 5 — 6 м с 4 — 5 бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Самоконтроль</p> <p>Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	4	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин а дальность с места из различных положений <u>Получат возможность научиться:</u> Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика</p>

16-18			<p>Совершенствованиенавыковбегаиразвитиевыносливости. КДП. Бегравномерномтемпе от 10 до 12мин. Знанияофизическойкультуре: разминкадлявыполнениялегкоатлетическихупражнений;представленияотемпе, скоростииобъёмелегкоатлетическихупражнений, направленныхнаразвитиевыносливости</p>	3	<p><u>Научатся:</u>правильнораспределять силы в бегенавыносливость</p>	<p><u>Позн.</u> пониманиеи принятиецели.включаться в творческуюдеятельностьподруководствомучителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранятьучебнуюзадачу</p>	<p>Умениеуправлятьэмоциямиприобщениисосверстникамиивзрослыми,сохранятьхладнокровие,сдержанность,рассудительность.</p>
19			<p>Закреплениеисовершенствование навыковбега,развитиескоростныхспособностей,способности ориентированию впространстве. Подвижныеигры «Пустоеместо»</p>		<p><u>Научатся:</u>подбиратьнаиболееудобныйдлясебяритмтемпбега; <u>Получат</u> _____ возможность<u>научиться:</u>уметьорганизовывать учебноесотрудничество и совместную деятельность сучителемисверстниками</p>	<p><u>Позн.</u>– умениеобщатьсяивзаимодействовать сосверстникаминапринципах взаимоуваженияивзаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вноситьнеобходимые коррективы вдействие после его завершения наоснове его оценки и учетахарактерасделанныхошибок. <u>коммуникативные</u>– умениеобщатьсяивзаимодействоватьсосверстниками.</p>	<p>Формированиекультурыдвижений,умения передвигаться легко, красиво,непринуждённо.</p>

20			<p>Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитии скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полосам»</p>	1	<p><u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат</u> возможность научиться: измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование умения договариваться и находить общее решение; умение вести диалог, слушать и понимать других.</p>	<p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>
21			<p>Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность. Подвижные игры «Кто дальше бросит»</p>	1	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин, дальность, сместить из различных положений <u>Получат</u> возможность научиться: взаимодействовать с соперниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели, включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика;</p>
22-24			<p>Правила техники безопасности. Овладение элементарными умениями и в ловле, бросках мяча. Ловля и передача</p>	3	<p><u>Научатся:</u> владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями; соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену</p>	<p><u>Познавательные:</u> осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <u>Коммуникативные:</u> формирование способов взаимодействия с соперниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p>	<p>Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям. Осознание значения семьи в жизни человека и общества,</p>

			<p>мяча двумя руками от груди одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, кругах).</p>		<p>занятий и личную гигиену. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата,</p>	<p><u>Регулятивные:</u> умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования.</p>	<p>принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи</p>
25-27			<p>Закрепление держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.</p>	<p><u>П.:</u> понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, <u>К.:</u> владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. <u>Р.:</u> закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>

28-30			<p>Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Подвижные игры «Мячловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно»</p>	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двумя игроками. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>
-------	--	--	---	---	---	---	--

						физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.	
31			<p>Основы знаний.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики</p> <p>История гимнастики. Освоение строевых упражнений. Перестроение и колонны по одному в колонну по четыре с дроблением и сведением.</p> <p>Освоение акробатических упражнений:</p> <p>Кувырок вперёд и назад;</p>	1	<p><u>Научатся:</u></p> <p>различать строевые команды.</p> <p>Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u></p> <p><u>возможность научиться:</u> уметь длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз.</p>	<p>П.: умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника</p> <p>Р.: умение взаимодействовать со сверстниками и одноклассниками и оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий</p>	<p>Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам.</p>
32-33			<p>Освоение акробатических упражнений: Кувырок вперёд и назад</p> <p>Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении: Сочетание различных положений рук,</p>	2	<p><u>Научатся:</u></p> <p>Выполнять кувырок вперёд и назад.</p> <p><u>Получат</u></p> <p><u>возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: владение знаниями содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.</p> <p>К.: владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

			ног, туловища. Знания о физической культуре: Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки				
34-35			Освоение акробатических упражнений: стойка на лопатках Развитие гибкости: Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад <u>Получат возможность научиться:</u> проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных навыков двигательных действий и развитию основных физических	<u>П.:</u> понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. <u>К.:</u> владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме <u>Р.:</u> способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке	<u>Владение</u> умениями: выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад

36-37			Освоение акробатических упражнений: кувырок вперед и назад, кувырок назад и перекатомстойкан алопатках Составление с помощью учителя простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований	2	<u>Научатся:</u> выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырок вперед и назад	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
38-39			Освоение акробатических упражнений, развитие координационных способностей: «мост» из положения лежа на спине.	2	<u>Научатся:</u> выполнять «мост» из положения лежа на спине.	П.: понимание физической культуры как средства профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.	Владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности
40-41			Освоение висов и упоров: Мальчики: висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе. Девочки: смешанные висы; подтягивание из виса лёжа.	2	<u>Научатся:</u> формирование ответственности к отношению к ученику, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению освоенных на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, вести дневник самонаблюдения.	Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

42-44			<p>Освоение навыков лазания и перелазания: Лазание по канату, шесту, гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Выявлять их характеристики и ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p>	<p>П.: понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности и выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность К.: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений</p>	<p>Способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий</p>

45-46			Освоение навыков равновесия.	2	<p><u>Научатся</u> выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами; подбирать физические упражнения, направленные на развитие координации движений и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки:</p>	<p>Р.: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием</p>	<p>Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями</p>
47-48			<p>Освоение опорных прыжков: Вскок в упор присев; соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-100 см) Овладение организаторскими умениями: установка куборка на рядов; составление спомощью учителя простейших</p>	2	<p><u>Научатся:</u> уметь организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения. Р.: умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<p>Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>

			комбинаций упражнений. Правила соревнований.				
49			Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности. Подбор лыжного инвентаря.	1	Умение осознанно использовать речевые средства	Овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний,
50-55			Освоение техники лыжных ходов: Передвижение попеременным двухшажным ходом без палок и с палками. Знания: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.	6	Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории	П.: овладеют способностью оценивать свои достижения, отвечать на вопросы, соотносить изученные понятия с примерами; К.: выражают готовность слушать собеседника и вести диалог; овладевают диалогической формой речи, способностью выступать в речевом общении, умением пользоваться учебником; Р.: овладевают способностью понимать учебную задачу урока и стремятся ее выполнять.	Понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности
56-59			Освоение техники лыжных ходов: Передвижение на лыжах с равномерной скоростью до 2,5 км.	4			Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринужденно

60-62			<p>Освоение техники лыжных ходов: подъем полулочкой и лесенкой. Спуски в высокой и низкой стойках. Знания: Виды лыжного спорта. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Самоконтроль Субъективные и объективные показатели самочувствия.</p>	3	<p><u>Научатся:</u> Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки</p>	<p>П.: умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований</p>	<p>Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю;</p>
-------	--	--	---	---	---	---	---

63-66			<p>Освоение техники лыжных ходов: подъем полувелочкой и лесенкой. Спуск в высокой и низкой стойках. Торможение «плугом» и «упором»</p> <p>Знания: Оказание помощи при обморожениях и травмах</p>	4	<p><u>Научатся:</u> Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	<p>К.: проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности</p>	<p>Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.</p>
-------	--	--	--	---	--	--	--

67-72			Освоение техники лыжных ходов: Прохождение дистанции до 2.5 км Прохождение дистанции 2 км на результат.	6	<p>Научатся: Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов. Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов</p>	Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
73-74			<p>Основы знаний. Инструктаж по технике безопасности на уроках. Закрепление держания, ловли, передачи подвижные игры «Гонка мячей по кругу»..</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринужденно.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества

75-76			Закрепление, броска и ведения мяча: Ловля и передача мяча на месте и в движении.	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков.</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни,</p> <p>К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.</p> <p>Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества
-------	--	--	--	---	--	---	---

77-78			<p>Совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения Подвижные игры «Играй, играй, мяч нете рый».</p>	2	<p><u>Научатся:</u> выполнять взаимодействие между двух игроков. <u>Получат возможность научиться:</u> формировать культуру движений, умение передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>	<p>П.: понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, К.: владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника. Р.: закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности посредством активного использования занятий физическими упражнениями, для профилактики психического и физического утомления.</p>	<p>Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества</p>
79-81			<p>Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способность ориентированию</p>	3	<p><u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобный для себя ритм темпа бега; <u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками</p>	<p>Позн. – уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи; <u>Регулятивные</u> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.</p>	<p>Формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.</p>

			пространстве. Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».			коммуникативные – уметь общаться и взаимодействовать со сверстниками.	
82-84			Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитии скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыжки по полюсам», «Волк во рву», «Удочка».	3	<u>Научатся:</u> проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. <u>Получат</u> возможность научиться: измерять результаты; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> формирование действия моделирования. Участвовать в диалоге на уроке. Умение слушать и понимать других.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
85-87			Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры	3	<u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин и дальность сместа из различных положений <u>Получат</u> возможность научиться: Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения метательных упражнений, соблюдать правила безопасности	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика

			«Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».				
88-89			Инструктаж по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. КДП.	2	<p><u>Научатся:</u> ориентироваться в понятии «здоровый образ жизни»; Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики, выполнять беговую разминку, бег высокого старта. Бегать на короткую дистанцию.</p>	<p><u>Познавательные:</u> ознакомление с техникой выполнения бега с высокого старта; выполнение организующих строевых команд и приемов; <u>регулятивные</u> – осуществлять итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимать оценку учителя; <u>коммуникативные</u> уметь: договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; задавать вопросы; контролировать действия партнера</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p>
90-92			Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. КДП.	3	<p><u>Научатся:</u> выполнять беговую разминку, бег с высокого старта. Бегать на короткую дистанцию. <u>Получат возможность научиться:</u> сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение</p>	<p>Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности</p>	<p>Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха</p>

93-95			Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. КДП.	3	<u>Научатся:</u> Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.	Понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность	Умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям
-------	--	--	---	---	---	---	---

96-97			<p>Овладение техникой метания мяча:</p> <p>Метанием мяча на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м) с расстояния 6—8 м, с 4—5 бросковых шагов на дальность из заданное расстояние</p>	2	<p><u>Научатся:</u> метать различные предметы мячин а дальность с места из различных положений</p>	<p>Понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.</p>	<p>Формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями</p>
98-99			<p>Совершенствование навыков бега и развитие выносливости.</p> <p>КДП. Бег на 1000 м. Кросс до 15 мин</p>	2	<p><u>Научатся:</u> подбирать наиболее удобные для себя ритм и темп бега;</p> <p><u>Получат возможность научиться:</u> уметь организовывать учебное сотрудничество</p>	<p>проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей</p>	<p>демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей</p>
100-101			<p>Подготовка к выполнению норм комплекса «ГТО»</p>	2			
105			<p>Итоговый урок</p>	1			

