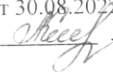
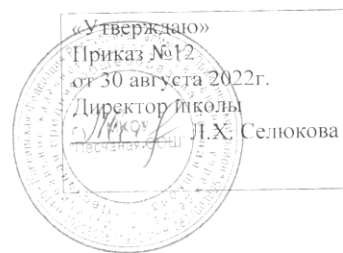


*Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Песчаная средняя общеобразовательная школа»  
Приютненского района Республики Калмыкия*

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол №1 от 30.08.2022г.  
Председатель:  Л.И.  
Кожихова



## **Рабочая программа по физической культуре**

*Срок реализации: 2022- 2023 учебный год*

*Класс: 3*

*Составитель: учитель начальных классов*

*Очирова Анита Вениаминовна*

п. Песчаный, 2022г.

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Цели и задачи предмета

**Цель** физического воспитания в 3 классе – содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

При изучении физической культуры реализуются следующие **задачи**:

- **укрепление** здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому развитию и всесторонней физической подготовленности, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- **развитие** жизненно важных двигательных умений и навыков (координационных способностей – точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве; кондиционных способностей – скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости), формирование опыта двигательной деятельности;
- **овладение** общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
- **воспитание:** познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности, дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
- **выработка** представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдение правил безопасности во время занятий;
- **содействие** развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности;
- **формирование** элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей.

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА

## ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в 3 классе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. Программа ориентирована на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается, прежде всего, выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.**

В процессе овладения физической культурой происходит формирование общеучебных умений, навыков и овладение способами деятельности. Так, в структуре познавательной деятельности это простейшие наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью, умения принимать творческие решения в процессе подвижных игр или соревнований. В речевой деятельности это умение участвовать в диалоге при обучении двигательным действиям или объяснять правила подвижных игр, умение элементарно обосновывать качество выполнения физических упражнений, используя для этого наглядные образцы. У школьников развиваются организационные умения, связанные с самостоятельным выполнением задания, установлением последовательности упражнений при проведении утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, с изменением физической нагрузки с учетом индивидуальных показаний частоты сердечных сокращений и самочувствия. Развиваются также умения сотрудничать в коллективе сверстников в процессе проведения подвижных игр и спортивных соревнований.

**Знания:** влияние занятий физическими упражнениями на состояние здоровья, работоспособность; гигиенические правила при выполнении физических упражнений, проведении закаляющих процедур, режим дня и двигательный режим, элементарные знания о правилах и формах занятий физическими упражнениями, доступными видами спорта в свободное время, о спортивных достижениях.

**Двигательные умения и навыки:** В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основы движений в ходьбе: ходьба с изменением направления, длины и широты шагов, широким свободным шагом с сохранением осанки, с различным положением и движением рук, в полуприседе и приседе, с остановками по сигналу, различная по технике, построению и темпе.

**Бег:** различный по технике, направлению и построению, коротким, средним и длинным шагом, равномерный по выносливости до 6 мин, челночный бег, с преодолением препятствий, на скорость, в чередовании с ходьбой, с максимальной скоростью бегать 30 м по дорожке стадиона, быстро стартовать с высокого старта.

**Прыжки:** с продвижением, с поворотами на  $90^0$  и  $180^0$ , многоскоки, спрыгивание, впрыгивание, через препятствие, через короткую скакалку на обеих ногах с промежуточным прыжком на месте, сильно отталкиваться и приземляться на обе ноги при прыжках в длину с места прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов, совершать опорные прыжки на горку из гимнастических матов.

**Лазанье:** ранее изученными способами, лазать по гимнастической стенке с перелезанием с пролета на пролет, по канату, лестнице и скамейке на расстояние 4 м.

**Полоса препятствий:** преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега с 3-5 шагов; прыгать с поворотами на  $180$  градусов.

**Метание:** передача мяча по кругу, в колонне, в шеренге сверху, снизу, сбоку, перебрасывание мяча в парах, через сетку, в метаниях на дальность, в цель, в узкие вертикальные цели и на меткость: метать небольшие предметы весом до 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой руками (с места); толкать набивной мяч весом 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5-6 м.

**Равновесие:** ходьба на носках по гимнастической скамейке с различным положением рук, с предметами, приставными шагами вперед, с высоким подниманием коленей, с перешагиванием через предметы, повороты на носках, стоя.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** *строевые упражнения:* ориентировка самих обучающихся – слева, справа, вверху, внизу, впереди, перед, за, между, рядом, друг за другом, через одного; построение в колонну, шеренгу, в круг, равнение в затылок, равнение по носкам, повороты на месте переступанием, повороты на  $180^0$ ,  $270^0$  и  $360^0$  прыжком, расчет по порядку, перестроение из одной колонны в две, три, на месте и в движении; *общеразвивающие упражнения без предметов:* упражнения на разные группы мышц на месте и в движении, комплексы ОРУ различной координационной сложности; *общеразвивающие упражнения с предметами:* с большими и малыми мячами, гимнастическими палками, обручем, скакалкой, на гимнастической скамейке из ранее изученных исходных положений; *акробатические упражнения:* группировка в приседе, сидя, группировка лежа на спине, перекаты назад-вперед, сочетание кувырка вперед со стойкой на лопатках; *силовые упражнения:* висы из разных положений, подтягивание, отжимание, с сопротивлением; *подвижные игры:* эстафеты по методу круговой тренировки, «У ребят порядок строгий», «Кто тише», «Кто самый быстрый», «Не задень»;

**Баскетбол:** ловля и передача мяча на месте и в движении: в кругу, тройках; броски, передача, ведение мяча после ловли, ведение, остановка, поворот, передача или бросок в кольцо или партнеру; *подвижные игры:* «Слушай сигнал», «передал – садись», «Гонка мячей», «Мяч водящему», «Кого назвали, тот ловит», «Эстафеты с мячом»;

**Пионербол:** действия с мячом, бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку, передача мяча партнеру, ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки, групповые действия, подача мяча через сетку; *подвижные игры:* «Вперед-назад», «Назад по колонне и по кругу», «Быстро из круга», «Кто точнее», «Навстречу через сетку»;

**Футбол:** ведение мяча ногой в различных направлениях и с изменением скорости, остановка катящегося мяча ногой, обводка кеглей, удары по мячу, по воротам; *подвижные игры:* «Летающий мяч», «Сильный удар», «Передай соседу», «Кузнечики», «У кого больше мячей».

**В подвижных играх:** уметь играть в подвижные игры с ходьбой, бегом – «Поезд», «Самолеты», равновесие - «Фигуры», «Не оставайся на полу», «Стоп», «Переправа», лазанье – «Медведь и пчелы», «Раки», «Смелые верхолазы», «Кто скорее через обручи к флажку», прыжки - «Поймай комара», «Скакуны», «С кочки на кочку», метание – «Медведь и пчелы», «Мяч через веревочку», «Мяч в кругу», играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка типа «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол.

**Двигательная подготовленность:** соответствовать не ниже чем среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

**Способы спортивной деятельности:** осуществлять соревновательную деятельность в эстафетах, играх с элементами РНК.

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

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ СОДЕРЖАНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

#### **Личностные результаты:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам

### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости)
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;

## **2.СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В 3 КЛАССЕ**

### **Укрепление здоровья и личная гигиена.**

**Знания о физической культуре.** Физкультминутки, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов физкультминуток. Физкультпаузы, их роль и значение, правила проведения и выполнения комплексов упражнений (дыхательных, на профилактику нарушения зрения и т.п.).

Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

**Деятельность оздоровительной направленности.** Составление комплексов упражнений физкультминуток и физкультпауз. Проведение физкультминуток и физкультпауз.

Проведение подвижных игр со сверстниками во время активного отдыха и досуга, подготовка мест для игр, подбор соответствующего инвентаря и оборудования.

#### **Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью.**

Комплексы общеразвивающих упражнений на укрепление мышц опорно-двигательного аппарата, дифференцирование мышечных усилий и координацию движений, развитие подвижности суставов и гибкости.

#### **Физическое развитие и физическая подготовка.**

**Знания о физической подготовке.** Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

**Способы деятельности с общеразвивающей направленностью.** Составление комплексов упражнений на развитие основных физических качеств и самостоятельное их выполнение. Изменение физической нагрузки во время выполнения физических упражнений (по скорости и темпу выполнения, по количеству повторений и продолжительности выполнения).

#### **Физическая подготовка с общеразвивающей направленностью.**

**Жизненно-важные двигательные навыки и умения.** Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений; с различной амплитудой, траекторией и направлением движений; на ровной, наклонной и возвышенной опоре. Преодоление малых препятствий прыжком с места, разбега, опорой на руки, запрыгиванием и спрыгиванием, перелезанием, переползанием. Лазание по гимнастической стенке различными способами и с различной направленностью передвижения. Лазание по гимнастическому канату (произвольным способом).

#### **Акробатические упражнения с элементами гимнастики.**

Организуемые команды и приемы: построение и перестроение в шеренгу и колонну; размыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой. Акробатические комбинации, состоящие из *стоек*, упоров, поворотов, *перекатов*, кувырков вперед, прыжковых упражнений (стоя на месте и с продвижением в разные стороны). Простейшие композиции ритмической гимнастики, состоящие из стилизованных, общеразвивающих, беговых, прыжковых и танцевальных упражнений, выполняемых с различным темпом и амплитудой движений. Большое разнообразие общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.

Упражнения на спортивных снарядах: простейшие комбинации на гимнастической (низкой) перекладине, состоящие из висов и махов; простейшие комбинации на напольном гимнастическом бревне, включающие в себя ходьбу простым и стилизованным шагом, боком приставными шагами; повороты, стойки (на удержание равновесия); опорные прыжки с разбега.

**Легкоатлетические упражнения.** Прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места и способом «согнув ноги». Бег с высокого старта на короткие (30 м) и длинные (1000 м) дистанции. Метание малого мяча с места и разбега в неподвижную и подвижную мишень, а также на дальность.

**Подвижные игры с элементами спортивных игр.** Подвижные игры с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, лыжных

гонок, направленно воздействующие на развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, координации, ловкости, выносливости), психических качеств (внимания, памяти, оперативного мышления) и социальных качеств (взаимодействия, сдержанности, смелости, честности и др.). Простейшие технические действия из спортивных игр: футбола, баскетбола.

Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Преодоление специализированных полос препятствий.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

#### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

Тема урока	Кол-во часов
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	
Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1
Высокий старт.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Закрепление	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Прыжок в длину с места.	1
Прыжок в длину с места – тест.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега.	1
Прыжок в длину с разбега – учет.	1
Прыжок в длину с разбега – тест	1
Метание мяча в горизонтальную цель.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
Метание мяча с разбега.	1



Метание мяча с разбега.	1
Метание мяча с разбега – учет.	1
	<b>20</b>
<b>КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА.</b>	
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
	<b>7</b>
<b>ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ</b>	
Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Акробатика. Строевые упражнения.	1
Акробатика – учет. Строевые упражнения	1
Равновесие. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения	1
Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения – учет.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание и перелезание.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1
Лазание по канату.	1
Лазание по канату – учет.	1
Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1

Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1
Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	1
	<b>21</b>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.</b>	
Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1
Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из виса – тест.	1
Ловля и передача мяча на месте.	1
Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1
Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1
Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1
Ведение мяча в движении.	1
Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет	1
Бросок мяча на места.	1
Бросок мяча с шагом.	1
Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо.	1
Бросок мяча в кольцо – учет.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Подвижные игры с элементами баскетбола.	1
Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1
	<b>18</b>
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ.</b>	
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Подвижные игры.	1
Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1
Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1

Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками	1
Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет	1
	<b>11</b>
<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>	
Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с прямого разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега.	1
Прыжок в высоту с разбега – учет.	1
Бег в чередовании с ходьбой.	1
Преодоление препятствий.	1
Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1
Переменный бег	1
Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1
Переменный бег	1
Кросс 2000 метров – учет.	1
Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1
Старты из различных исходных положений	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1
Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
Метание мяча в вертикальную цель.	1
Метание мяча с места на дальность.	1
	<b>20</b>
<b>ИТОГО</b>	<b>95</b>

#### 4.КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

##### «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА». 3 КЛАСС

№ урока	Дата	Содержание учебного материала	Кол-во	Характеристика основных видов деятельности обучающегося
---------	------	-------------------------------	--------	---

п/п	План	Факт		часов	
	<b>ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.</b>			<b>20</b>	
1			Т/Б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Ходьба и бег.	1	<p><b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> используют речь для регуляции своего действия.</p> <p><b>Личностные:</b></p> <p>проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу</p>
2			Высокий старт.	1	
3			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	
4			Старты из различных исходных положений.	1	
5			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	
6			Закрепление.	1	
7			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	
8			Закрепление. Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1	
9			Прыжок в длину с места.	1	
10			Прыжок в длину с места – тест.	1	
11			Прыжок в длину с разбега.	1	
12			Прыжок в длину с разбега.	1	
13			Прыжок в длину с разбега – учет.	1	
14			Прыжок в длину с разбега – тест.	1	
15			Метание мяча в горизонтальную цель	1	
16			Метание мяча в вертикальную цель.	1	
17			Метание мяча с места на дальность.	1	
18			Метание мяча с разбега.	1	
19			Метание мяча с разбега.	1	
20			Метание мяча с разбега – учет.	1	
				<b>7</b>	<p><b>Познавательные:</b> ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <p>адекватно воспринимают оценку учителя, сверстников.</p>
21			Бег в чередовании с ходьбой.	1	
22			Преодоление препятствий.	1	
23			Преодоление горизонтальных и	1	

			вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.		<b>Коммуникативные:</b> формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми.
24			Переменный бег.	1	
25			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	
26			Переменный бег.	1	
27			Кросс 2000 метров – учет.	1	
				<b>21</b>	
28			Т/ на уроках гимнастики. Акробатика. Строевые упражнения.	1	<b>Познавательные:</b> используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. <b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата.
29			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
30			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
31			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
32			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
33			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
34			Акробатика. Строевые упражнения.	1	
35			Акробатика – учет. Строевые упражнения.	1	
36			Равновесие. Висы. Строевые упражнения.	1	
37			Упражнение в равновесии на бревне. Наклон вперед из положения, сидя – тест.	1	
38			Упражнение в равновесии на бревне. Висы. Строевые упражнения.	1	
39	10.12		Лазание и перелезание.	1	
40	14.12		Лазание и перелезание.	1	
41	15.12		Лазание по канату.	1	
42	17.12		Лазание по канату. Сгибание рук в упоре, лежа – тест.	1	
43	21.12		Лазание по канату.	1	
44	22.12		Лазание по канату – учет.	1	

45	24.12		Опорный прыжок на горку гимнастических матов.	1	принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. <b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: осуществляют самоанализ и самоконтроль результата
46	11.01		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла.	1	
47-48	12.01 14.01		Опорный прыжок в скок в упор, стоя на колени на козла и соскок взмахом рук.	2	
<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ С ЭЛЕМЕНТАМИ БАСКЕТБОЛА.</b>				<b>18</b>	<b>Познавательные:</b> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <b>Регулятивные:</b> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <b>Коммуникативные</b> : задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <b>Личностные:</b> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.
49			Т/Б на уроках подвижных игр. Стойки, передвижения, повороты.	1	
50			Стойки, передвижения, повороты, остановки. Подтягивание из вися – тест.	1	
51			Ловля и передача мяча на месте.	1	
52			Ловля и передача мяча на месте и с шагом.	1	
53			Ловля и передача мяча со сменой мест. Ловля и передача мяча на месте – учет.	1	
54			Ведение мяча на месте правой и левой рукой.	1	
55			Ведение мяча на месте правой и левой рукой с заданиями.	1	
56			Ведение мяча в движении.	1	

57			Ведение мяча в движении с заданиями. Ведение мяча – учет.	1	: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
58			Бросок мяча на месте.	1		
59			Бросок мяча с шагом.	1		
60			Бросок мяча в движении. Поднимание туловища из положения, лежа – тест.	1		
61			Бросок мяча в кольцо.	1		
62			Бросок мяча в кольцо.	1		
63			Бросок мяча в кольцо – учет.	1		
64			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
65			Подвижные игры с элементами баскетбола.	1		
66			Эстафеты с элементами баскетбола. Бросок и ловля мяча – тест.	1		
			<b>ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ</b>	<b>11</b>		<i>Познавательные:</i> самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. <i>Регулятивные:</i> формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. <i>Коммуникативные</i> : задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. <i>Личностные:</i> ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности
67			Подвижные игры.	1		
68			Подвижные игры.	1		
69			Подвижные игры. Прыжок в длину с места – тест.	1		
70			Подвижные игры.	1		
71			Подвижные игры.	1		
72			Подвижные игры.	1		
73			Ходьба и бег с выполнением заданий по сигналу.	1		
74			Стойки игрока и перемещения. Прыжки через скакалку – тест.	1		
75			Передача мяча сверху двумя руками.	1		
76			Передача мяча сверху двумя руками.	1		
77			Передача мяча сверху двумя руками с 3 метровой линии – учет.	1		

ЛЕКАЯ АТЛЕТИКА.				18	
78			Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	<p><b>Познавательные:</b>используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
79			Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	<p><b>Познавательные:</b>используют общие приемы решения поставленных задач.</p> <p><b>Регулятивные:</b> принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль.</p> <p><b>Коммуникативные:</b> договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p> <p><b>Личностные:</b> проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>
80			Прыжок в высоту с разбега.	1	
81			Прыжок в высоту с разбега – учет.	1	
82			Бег в чередовании с ходьбой.	1	
83			Преодоление препятствий.	1	
84			Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег 1000 метров – тест.	1	
85			Переменный бег.	1	
86			Гладкий бег. 6 – минутный бег – тест.	1	
87			Переменный бег.	1	
88			Кросс 2000 метров – учет.	1	
89			Высокий старт. Бег 30 метров – тест.	1	
90			Старты из различных исходных положений.	1	
91			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	
92			Стартовый разгон. Челночный бег 3х10 м – тест.	1	



93			Эстафеты. Бег 60 метров – учет.	1
94			Метание мяча в вертикальную цель.	1
95			Метание мяча с места на дальность.	1
<b>ИТОГО: 95 часов</b>				