

Краснодарский край, город Сочи
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
лицей № 22 г. Сочи имени Героя Советского Союза
Ровенского Василия Григорьевича



УТВЕРЖДЕНО
педсовета протокол №1
от 28.08.2020 года
Председатель педсовета
Моторкина О.С.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По физической культуре

Уровень образования (класс): начальное общее образование, 3 классы

Количество часов по программе: 102 часа

Учитель: Руденко Анна Борисовна

Программа разработана в соответствии и на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями, внесенными приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31 декабря 2015 г. №1577
- Примерной программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного, среднего общего образования. Одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 20 сентября 2016 года № 3/16)

Учебники: Физическая культура 1-4 классы, автор В.И. Лях, Москва, «Просвещение», 2018 г.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России;
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр;
- Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России;
- Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России;
- Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и обществах;
- Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура»;
- Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движений и культуры тела;
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни;
- Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

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;
- Понимание причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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 базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах.

Предметные результаты

Блок «Выпускник научится», включает круг учебных задач базового уровня, для успешного обучения и социализации, **освоенные всеми обучающимися**. Достижение планируемых результатов, отнесенных к блоку «Выпускник научится», выносится на итоговое оценивание, как в ходе обучения (с помощью накопленной оценки или портфолио индивидуальных достижений), так и в конце обучения. Успешное выполнение обучающимися заданий базового уровня служит основанием для положительного решения вопроса о возможности перехода на следующий уровень обучения.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «Режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств.
- Раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе);
- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах;
- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса);
- выполнять приемы самостраховки и страховки;
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

В блоке «Выпускник получит возможность научиться» приводятся планируемые результаты повышенного уровня, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, **расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала**. Уровень достижений, соответствующий планируемым результатам этого блока, не отрабатываются со всеми без исключения обучающимися как в силу повышенной сложности учебных действий, так и в силу повышенной сложности учебного материала, их могут продемонстрировать отдельные мотивированные и способные обучающиеся.

Повышенный уровень планируемых результатов в тексте выделен курсивом.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять базовую технику самбо;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу

Для реализации предмета «Физическая культура», выраженные в знаниях, умениях выпускников и их способности использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни используется система оценки результатов учащихся в начальном звене. Содержательный контроль и оценку достижений обучающихся с учетом их физиологических и возрастных особенностей, а не на нормативы по физической культуре.

2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс «Физическая культура» изучается в 3-м классе из расчёта 3 ч в неделю: в в 3 классе - 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Для реализации творческих программ и инновационных разработок, индивидуальных педагогических технологий и подходов, программа предусматривает выделение определенного объема учебного времени – 12% (60 часов) от объема времени, отводимого на изучение раздела «Физическое совершенствование».

Рабочая программа рассчитана на 102 часа (34 учебных недели) на один год обучения (по 3 ч в неделю).

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и распределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы модули «Лыжная подготовка» и «Плавание» заменены на углублённое освоение содержания тем «Самбо», «Спортивные игры» и модуль легкой атлетики «Кроссовая подготовка».

Обязательный минимум представлен в двух форматах. Прямым шрифтом выделено содержание, изучение которого является объектом контроля и оценки в рамках итоговой аттестации.

Курсивом выделено содержание, которое подлежит изучению, но не является объектом контроля и не включается в требования к уровню подготовки выпускников.

Данный способ представления обязательного минимума расширяет вариативность подхода к изучению учебного материала, представляет возможность разноуровневого обучения.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований. Физическая культура у народов Древней Руси. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви, инвентаря.

Способы физкультурной деятельности

Режим дня. Режим дня и личная гигиена. Закаливание и его значение для укрепления здоровья. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)

Модуль Самбо

Раздел «Гимнастика».

Организуящие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; равновесие гимнастический мост.

Акробатические комбинации- различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перехваты и их сочетание в гимнастических комбинациях

Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.

Гимнастическая комбинация. Например: вис на перекладине, вис согнув руки, вис углом, вис углом согнув руки, перехват, соскок.

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.

Игры-задания с использованием строевых упражнений: «Становись – разойдись», «Смена мест». На координацию движений: «Веселые задачи», «Запрещенное движение»

Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Парашютисты», «Догонялки на марше»

Раздел «Самбо».

Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержания, выведение из равновесия, подножки, подсечки, броски захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.

Модуль Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением v с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением, беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересеченной местности. Чередование бега и спортивной ходьбы.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание, через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные игры беговой направленности: «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», «Невод», «Третий лишний», «Заяц без места», «Пустое место», «Салки с ленточками», «Кто обгонит», Мышеловка», «Бег по лестнице».

Эстафеты: «Спринт», «Спринт-слалом», «Прыжки со скакалкой»

Подвижные игры на отработку навыков метания: «Мяч соседу», «Метко в цель», «Кто дальше бросит», «Белые медведи», «Круговая охота»

Модуль 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 спортивных игр.

Раздел Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; обманные движения; отбор мяча; выполнение ударов на точность в ворота, партнеру; элементы тактических действий; подвижные игры на материале футбола: «Мяч ловцу», «Два мороза», «Коршун и цыплята», «Салки», «Невод», «Попади в цель» и др.

Раздел Баскетбол: стойки игрока, специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; броски набивного мяча, ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте; подвижные игры на материале баскетбола: «Зоркий глаз», «Падающая палка», «День и ночь», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Метатель», «Охотники и звери», «Ведение парами», «Гонка по кругу» и др.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Распределение учебного времени на различные виды программного материала для учащихся 3 классов

№ п\п	Разделы, темы	Классы			
				3	
1.1.	Знания о физической культуры			4	
1.1.1.	История физической культуры			1	
1.1.2.	Физическая культуры (основные понятия)			2	
1.1.3.	Физические упражнения			1	
1.2	Способы физкультурной деятельности			6	
1.2.1	Самостоятельные занятия			2	
1.2.2.	Самонаблюдение и самоконтроль			2	
1.2.3.	Самостоятельные игры и развлечения			2	
1.3.	Физическое совершенствование			92	
1.3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность			2	
1.3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность			83	
	- спортивные игры/ подвижные игры			13	
	- гимнастика			14	
	- самбо			34	
	- легкая атлетика			18	
	- кроссовая подготовка			4	
	Итого разделы 1.1 – 1.3.			95	
2.1.	Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола)			3	
2.2	По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола).			4	
	Итого разделы 2.1 – 2.2			7	
	Итого			102	

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С ОПРЕДЕЛЕНИЕМ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
3 классы 3 ч. в неделю, всего 102 ч.

Содержание учебного предмета, курса	Тематическое планирование	Количество часов				Характеристика деятельности обучающихся
		1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	
Знания о физической культуре – 4 часа						
Физическая культура-						
Физическая культура как <i>система</i> разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями, организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	Понятие о культуре. Основные способы передвижения человека. Профилактика травматизма			1 1		<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p>Выявлять различие в основных способах передвижения человека.</p> <p>Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.</p> <p>Определять состав спортивной одежды, в зависимости от времени года и погодных условий.</p>
Из истории физической культуры -						
История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси. Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.			1		<p>Пересказывать тексты из истории физической культуры.</p> <p>Понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека</p>

Физические упражнения						
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка её связь с развитием основных физических качеств. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	Представление о физических упражнениях. Представление о физических качествах. Общее представление о физическом развитии. Общее представление о физической подготовке. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.			1 1		Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.
Способы физической деятельности						
Самостоятельные занятия						
Составление режима дня. Комплексы закаливающих процедур. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки. Оздоровительные занятия в режиме дня.	Содержание и правила планирования режима дня. Утренняя зарядка, физкультминутки			6		
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью 4 часа						
Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	Измерение показателей физического развития. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.			1		Измерять индивидуальные показатели длины и массы тела. Измерять показатели физических качеств. Измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений.
Самостоятельные игры и развлечения-						

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	Игры и развлечения в зимнее время года. Игры и развлечения в летнее время года. Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.			1		Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
Физическое совершенствование						
<i>Физкультурно-оздоровительная деятельность- 2 часа</i>						
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.	Оздоровительные формы занятий. Развитие физических качеств. Профилактика утомления.			2		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнения в оздоровительных формах занятий. Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз
<i>Спортивно-оздоровительная деятельность</i>						
Подготовка к выполнению видов испытаний(тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)» (абзац введен Приказом Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609)						
Модуль Самбо. 34 ч. Гимнастика (14ч)						
34 14						
<i>Организующие команды и приёмы.</i> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых ко-	Движения и передвижения строем.					Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые

<p>манд. <i>Акробатические упражнения.</i> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад - гимнастический мост. <i>Акробатические комбинации.</i> Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы.</i> <i>Гимнастическая комбинация.</i> Например: вис на перекладине, вис согнув руки, вис углом, вис углом согнув руки, перхват, соскок. <i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания; передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Самбо Специально-подготовительные упражнения Самбо. Приемы</p>	<p>Акробатика.</p> <p>Снарядовая гимнастика.</p>					<p>команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать технику акробатических упражнения и акробатических комбинаций.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки</p>
--	--	--	--	--	--	---

<p>самостраховки: на спину перекатом, на бок перекатом, при падении вперед на руки, при падении на спину через мост, на бок кувырком. Упражнения для бросков: удержания, выведение из равновесия, подножки, подсечки, броски захватом ног. Упражнения для тактики: подвижные игры, игры-задания.</p>	<p>Прикладная гимнастика</p>			<p>34</p>	<p>при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Описывать технику упражнений прикладной направленности. Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
<p>Лёгкая атлетика</p>				<p>18</p>	
<p>Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением</p>	<p>Беговая подготовка Прыжковая подготовка</p>				<p>Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.</p>

<p>Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту, спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.</p> <p>Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p>Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность</p>	<p>Броски большого мяча</p> <p>Метание малого мяча</p>				<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>
Кроссовая подготовка				4	
<p>Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.</p>					<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p>

					<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности</p>
Спортивные игры /8 ч/подвижные игры /5ч/				13	
<p><i>На материале гимнастики с основами акробатики:</i> игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><i>На материале лёгкой атлетики:</i> прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><i>На материале спортивных игр:</i></p> <p><i>Футбол:</i> удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Баскетбол:</i> специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><i>Волейбол:</i> подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><i>На материале кроссовой подготовки:</i> смешанные передвижения, бег с изменением направления и скорости.</p>	<p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p>				<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Описывать разучиваемые технические</p>

<p>Общеразвивающие упражнения из базовых видов спорта.</p>	<p>Общефизическая подготовка</p>					<p>действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>
<p>Региональный компонент (подвижные игры с элементами баскетбола, футбола, гандбола)</p>			<p>3</p>			<p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p>
<p>По выбору учителя (подвижные игры с элементами волейбола)</p>			<p>4</p>		<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества</p>	

Согласовано
 Протокол заседания МО
 учителей начальных классов
 от «27» августа 2020 г. №1
 _____ Буржалиева Г.Я.

Согласовано
 зам. директора по УВР
 _____ Иконникова Г.И.
 «27» августа 2020 г.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 3 класса (102 часа)

№ Урока	Тема Урока	Кол-во часов	Дата по плану/факту						Оборудован ие	Выполнение требований ФГОС Характеристика видов деятельности.
			3 А	3 Б	3 В	3 Г	3Д	3Е		
1	2	3							5	6
Лёгкая атлетика - 27 часов										
1.	Легкая атлетика Правила техники безопасности на уроках ФК. Сочетание различных видов ходьбы. Техника безопасности на уроках. Тест: бег 30м	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 м., свисток	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоения социальной роли обучающегося. Регулятивные -
2.	Бег с разных исходных положений. Тест: прыжок в длину с места	1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 30 - 40 м., свисток.	демонстрировать вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать его по частоте сердечных сокращений.
3.	Самбо Зарождение и развитие борьбы Самбо. Тест: бег 6 минут	1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой секундомер.	

4	<p>Легкая атлетика ВФСК ГТО тест: бег 30м., сгибание и разгибание рук в упоре</p>	2 1						Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	<p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Регулятивные - демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений и применять их для развития координационных, скоростно-силовых способностей.</p> <p>Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности.</p> <p>Познавательные - знать понятие о команде «Старт, финиш», усваивать правила соревнований в беге.</p>
5.	<p>Прыжки на месте, с поворотом, по разметкам, в длину с места лицом, боком.</p>	1						Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	<p>Познавательные - уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные</p>

6.	Самбо Требования к технике безопасности на уроках самбо	1							Татами. Журнал по технике безопасности и. Свисток. Презентация .	– демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития основных физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. - включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Познавательные - простейшие правила соревнований по прыжкам.
7.	Легкая атлетика ВФСК ГТО. Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания на результат.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка, прыжковая яма, лопата, грабли, рулетка (10м.)	личностные – формирование уважительного отношения к сверстникам.
8.	ВФСК ГТО. Метание теннисного мяча с места на дальность.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи,	Познавательные - описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно, выявлять и устранять

									цифровые разметки.	характерные ошибки в процессе освоения. Регулятивные – демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей контролируя физическую нагрузку по ЧСС.
9.	Самбо Перекаты в группировке.	1							Татами. Свисток.	
10.	Легкая атлетика Бросок набивного мяча (1 кг) с различных положений.	2 1							Сектор для метания, набивные мячи, цифровые разметки для метания.	
11.	ВФСК ГТО. Метание мяча на дальность на результат.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Познавательные - включать метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Усваивать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные –развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

										нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
12.	Самбо Перекаты вперед-назад, влево-вправо, по кругу.	1							Татами. Свисток.	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно, усваивать правила соревнований в кроссовом беге. Выявлять и устранять характерные ошибки. Регулятивные – С помощью теста оценивать собственное выполнение требований к одежде и обуви. Демонстрировать вариативное выполнение упражнений в беге и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп бега, контролировать его по частоте сердечных сокращений. Коммуникативные – Давать ответы на вопросы к рисункам. Анализировать ответы сверстников. Взаимодействовать со
13.	Легкая атлетика Равномерный бег до 5 минут.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка, горизонтальные и вертикальные препятствия.	
14.	Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, скакалки, мячи.	
15.	Самбо Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа.	1							Татами. Свисток.	
16.	Легкая атлетика Бег по отрезкам от 500-600м.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 1000 м.	
17.	ВФСК ГТО тест: бег 1 км.	1							Дорожка с разметкой 1000 м.	

										сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Личностные – развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
18.	Самбо Группировка при перекате назад	1							Татами. Свисток.	Познавательные Выполнять правила техники безопасности, Регулятивные -
19.	Способы физкультурной деятельности Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Организация и проведение подвижных игр.	2 1							Спортивная площадка, мячи футбольные, свисток, журнал по технике безопасности и.	общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, Коммуникативные - организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.
20	Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1							Учебник. Презентация.	
21	Самбо. Группировка при перекате назад, влево, вправо.	1							Татами. свисток.	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно.
22	Спортивные игры (футбол) Удары по мячу внутренней стороной стопы. Игра «Овладей	2 1							Футбольная площадка, мячи, свисток, фишки,	Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в футбол в

	мячом»								жилетки игровые с номерами.	условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.
23.	Удары по воротам Игра «Снайперы»	1							Футбольная площадка, мячи, свисток, фишки.	Коммуникативные - организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в футбол и в мини-футбол в условиях активного отдыха.
24.	Самбо Группировка при перека- те назад из упора присев	1							Татами, свисток.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
25.	Спортивные игры (баскетбол) Передача и ловля баскетбольного мяча. Игра «Мяч ловцу».	2 1							Баскетбольн ая площадка, мячи, свисток	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности.
26.	Ведение мяча по прямой в шаге и в движении. Игра «Гонки по кругу».	1							Баскетбольн ая площадка, баскетбольн ые мячи, свисток	Регулятивные - Осуществлять судейство по простейшим правилам. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Соблюдать правила безопасности.
27	Самбо. Группировка в перекатах.	1							Татами, свисток	Личностные – Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни. Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов, выявлять

										<p>технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки.</p> <p>Коммуникативные - Организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в мини-баскетбол в условиях активного отдыха.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Личностные – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p>
Знания о физической культуре - 2 часа										
28.	Физическая культура для укрепления здоровья и развития человека.	1							Учебник. Презентация .	П. –раскрывать понятия «физическая культура». Объяснять смысл символики и ритуалов
29.	Исторические сведения о развитии Олимпийских игр.	1						Учебник, презентация .	Олимпийских игр. Р. – определять цель возрождения Олимпийских игр. К. – давать ответы на вопросы. Анализировать ответы своих сверстников.	
30.	<u>Самбо</u>	1						Татами,	Познавательная -	

	Группировка при перекате назад, влево, вправо из седа, из упора присев, из полуприседа								свисток	Описывать состав и содержание ОРУ с предметами и составлять комбинации из числа разученных предметов,
31.	Гимнастика Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед в группировке.	2 1							Гимнастические маты, гимнастические коврики, свисток	Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности. Познавательные -
32.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Мост из положения лёжа	1							гимнастический мат.	Описывать технику на гимнастических снарядах предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.
33.	Самбо Самостраховка	1							Татами, свисток	Установить связь между развитием физических качеств и органами чувств.
34.	Гимнастика Кувырок вперёд на оценку.	2 1							гимнастический мат.	Регулятивные -
35.	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на оценку.	1							гимнастический мат.	Оказывать помощь сверстникам в освоении упражнений. Объяснять роль зрения и слуха при выполнении основных движений. Использовать гимнастические упражнения в самостоятельных занятиях физической подготовки, для развития силы, гибкости и координации движения.
36.	Самбо Конечное положение самостраховки на спину	1							Татами свисток	
37.	Гимнастика Лазание по гимнастической стенке, по наклонной лавочке лёжа на животе, на коленках.	2 1							гимнастический мат., гимнастическая лестница и скамейка,	

										Демонстрировать развитие силы в контрольных упражнениях. Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.
38.	Лазание по канату в три приёма, перелезание через препятствия.	1							Перекладина, канат, гимнастический мат., гимнастическая лестница	Демонстрировать развитие координации движений при выполнении контрольного упражнения.
39.	<u>Самбо</u> Конечное положение самостраховки на левый и правый бок	1							Татами, свисток.	Коммуникативные - Осуществлять страховку и самостраховку при выполнении акробатических упражнений.
40.	<u>Гимнастика</u> Вис прогнувшись на гимнастической стенке, поднимание ног, подтягивание. ВФСК ГТО	2 1							Перекладина, гимнастический мат., гимнастическая лестница, канат	Познавательные - Составлять гимнастические комбинации из числа разученных упражнений. Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов.
41.	Лазанье по канату в три приёма на оценку.	1							гимнастический мат., канат.	Описывать последовательность упражнений акробатических комбинаций. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезание, составлять комбинации из выученных элементов.
42.	<u>Самбо</u> Конечное положение самостраховки из упора присев (с помощью рук)	1							Татами.	Личностные - развитие самостоятельности и

43.	<u>Гимнастика</u> Повороты прыжком на 90 ⁰ и 180 ⁰ , опускание в упор стоя на колене.	2 1							гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости.
44.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов и козла.	1							Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, козёл	Коммуникативные - Осваивать помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелазании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении.
45.	<u>Самбо</u> Конечное положение самостраховки на спину, на левый и правый бок. из полуприседа	1							Татами, свисток	Познавательные - Осваивать технику упражнений в лазанье и перелазании, в висах,.
46.	<u>Гимнастика</u> Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук.	2 1							Гимнастический маты, гимнастическая скамейка, бревно, козёл	Регулятивные - предупреждать появление ошибок и соблюдать правила безопасности
47.	Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук на оценку.	1							Гимнастические маты, гимнастическая скамейка, бревно, козёл	Познавательные - Описывать и осваивать технику упражнений на гимнастическом бревне, на гимнастической скамейке.
48.	<u>Самбо.</u> Конечное положение самостраховки из	1							Татами	Регулятивные - составлять комбинации из числа разученных упражнений. Познавательные - описывать и осваивать технику опорных

	положения стоя (с помощью рук, партнера.)									прыжков и осваивать её, соблюдая правила безопасности. Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках.
49.	Гимнастика Русский медленный шаг. I и II позиции ног, сочетание шагов галопа и польки.	2 1							Музыкальная фонограмма русской музыки	Регулятивные - Анализировать их технику выполнения. Выполнять подводящие упражнения для освоения техники опорного прыжка. Демонстрировать технику выполнения опорного прыжка в условиях учебной деятельности. Личностные – развитие эстетических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Познавательные - Осваивать технику танцевальных упражнений предупреждая появление ошибок и
50.	Сочетание изученных танцевальных шагов	1							Музыкальная фонограмма	

										<p>соблюдая правила безопасности. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>Личностные – формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Коммуникативные - Оказывать помощь сверстникам в освоение новых танцевальных упражнений.</p> <p>Познавательные - Описывать технику танцевальных упражнений. Получать представление о работе мозга и нервной системы.</p>
51.	Самбо. Перекаты на бок, влево и вправо	1							Татами, свисток	<p>П. – получать представление о работе органов дыхания. К. – выполнять со сверстниками упражнения на разные виды дыхания.</p>
Физкультурно-оздоровительная деятельность 1 час										
52	Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Важная роль физических упражнений.	1							Спортивный зал, свисток. Учебник.	<p>Знать правила техники безопасности. Выполнять со сверстниками упражнения</p>
Подвижные игры - 1 час										

53	<i>Игры для навыков в беге: «Белые медведи», «Кошки - мышки» .</i>	1							Спортивный зал, свисток, правила игры	Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов.
54.	Самбо Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки	1							Татами. Свисток.	Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов.
55.	Подвижные игры <i>Игры для навыков в прыжках: «Прыжки по полосам», «Пингвины».</i>	2 1							Спортивный зал, свисток, правила игры	Регулятивные - Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки.
56.	<i>Игры для навыков в прыжках: «Волк во рву». «Космонавты» ,</i>	1							Спортивный зал, свисток, правила игры	Коммуникативные - Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.
57.	Самбо Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях.	1							Татами. Свисток.	Регулятивные - Осуществлять судейство.
58.	Подвижные игры <i>Игры для навыков в метании: «Кто дальше бросит».</i>	2 1							Спортивный зал, свисток, правила игры, теннисные мячи	Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
59.	<i>Игры для навыков в метании: «Точный расчёт», «Летучий мяч».</i>	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, мячи	Регулятивные - Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных
60.	Самбо Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях	1							Татами, свисток.	

										подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
Спортивные игры 2										
61.	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игра «Мяч ловцу».	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности и устранять типичные ошибки. Анализировать ответы своих сверстников. Осуществлять судейство по простейшим правилам.
62.	Ловля и передача мяча в треугольниках, кругах. Игра мини-баскетбол.	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, баскетбольные мячи	Личностные – развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего
63.	Самбо Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора присев.	1							Татами.	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64.	Спортивные игры Броски по воротам с 3 - 4 м. (гандбол). Игра «Охотники и утки».	2 1							Гандбольная площадка, гандбольные мячи	
65.	Броски мяча в цель (в ходьбе и в медленном беге). Игра «Снайперы» .	1							Гандбольная площадка, гандбольные мячи	

										Соблюдать правила безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих игровых задач. Познавательные - Знать влияние игры в гандбол на организм человека.
66	Самбо Перекаты на бок, влево и вправо через лопатки из упора стоя на коленях, из упора присев, из полуприседа	1							Татами.	Соблюдать правила техники безопасности. Выполнять технические приемы и тактические действия характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями
Способы физкультурной деятельности - 2 часа										
67.	Подвижные игры на удлинённых переменах для отдыха, работоспособности.	1							ЭЦОР, учебники	П. – Узнают влияние подвижных игр на организм человека. Р. – Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Определять назначение подвижных игр на удлинённых переменах. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников. П. – руководствуются
68.	Измерение роста, массы тела	1							ЭЦОР, учебники	
69.	Самбо. Конечное положение самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки.	1							Татами.	

										правилами выбора обуви, и одежды в зависимости от времени года.
70.	<u>Способы физкультурной деятельности.</u> Требования к одежде для занятий спортом на улице	2 1							ЭЦОР, учебники	П. – усваивать азы питьевого режима. К. - Дают ответы на вопросы. Анализируют ответы сверстников.
71.	Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями.	1							ЭЦОР, учебники	
72.	<u>Самбо</u> Самостраховки на бок, перекаты влево и вправо через лопатки	1							Татами.	
По выбору учителя. Спортивные игры 2										
73.	Комбинация из освоенных элементов передвижения.	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, волейбольные мячи	Регулятивные - организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Осуществлять судейство.
74.	Ловля и передача мяча. Игра «Мяч вдогонку».	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, волейбольные мячи	Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
75.	<u>Самбо.</u> Упражнения для удержаний.	1							Татами.	Использовать подвижные игры для активного отдыха.
76.	<u>По Выбору учителя.</u> Передача мяча над собой. Игра «Летучий мяч».	2 1							Спортивный зал, свисток, правила	

									игры, волейбольные мячи	Коммуникативные - взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Познавательные - Описывать технику игровых действий и приёмов Регулятивные - Осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять ошибки. Личностные – формирование уважительного отношения к культуре других народов.
77.	Передача мяча в парах. Игра «Картошка».	1							Спортивный зал, свисток, правила игры, волейбольные мячи	
78.	Самбо Упор грудью в набивной мяч - перемещение ног по кругу.	1							Татами. Набивные мячи.	
Кроссовая подготовка 2 ч										
79.	Правила техники безопасности на уроках ФК Равномерный бег по пересечённой местности.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	Познавательные - уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки, демонстрировать
80.	Бег в колонне по одному со сменой лидера.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	вариативное выполнение упражнений в ходьбе и применять их для развития координационных способностей. Выбирать индивидуальный темп ходьбы, контролировать

81.	Самбо Упражнения для выведения из равновесия	1							Татами.	его по частоте сердечных сокращений. Регулятивные -осваивать самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Коммуникативные - Взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений соблюдая правила безопасности. Познавательные - усваивать понятие о команде «Старт, финиш», правила соревнований в кроссовом беге . Личностные – формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
82	Кроссовая подготовка Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
83.	Бег в колонне по одному с изменением темпа и направления.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	
84	Самбо. Приемы самостраховки	1							Татами.	
85.	Легкая атлетика Бег с вращением вокруг себя на полусогнутых ногах, зигзагом.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	

86.	ВФСК ГТО тест: бег 60м	1							Лёгкоатлетическая дорожка с разметкой 60 м., секундомер.	
87.	Самбо. Самостраховка при падении вперед на руки	1							Татами.	Познавательные - Уметь описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать её самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрировать вариативное выполнение прыжковых упражнений для развития. Применять прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдать правила безопасности. Регулятивные -включать прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
88.	Легкая атлетика Прыжки в высоту с прямого разбега.	2 1							Лёгкоатлетическая дорожка, стойки для прыжков в высоту, маты.	

										Личностные – развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
89.	Метание мяча из положения стоя боком в направлении метания.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, сектор для метания, теннисные мячи, цифровые разметки для метания.	Познавательные - Уметь описывать технику метания малого мяча разными способами, осваивать её самостоятельно. Регулятивные - выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
90.	Самбо. Самостраховка через мост при падении на спину.	1							Татами.	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений. Применять упражнения в метании малого мяча для развития
91.	Знания о физической культуре Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	2 1							Учебник. Презентация .	координационных, скоростно-силовых способностей. Контролировать физическую нагрузку по ЧСС. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдая правила безопасности. Регулятивные - включать метательные упражнения в различные

										формы занятий по физической культуре. Познавательные - знать простейшие правила соревнований по метанию. Личностные - формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни.
92.	Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями.	1							ЭЦОР Учебник.	П. – усваивать правила техники безопасности во время занятий. Р. - руководствоваться правилами профилактики травматизма. К. – в паре со сверстниками моделировать случаи травматизма и оказание первой помощи, давать оценку своим знания о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Подводить итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.
93.	Самбо Приемы самостраховки: кувырок через плечо из положения стоя на коленях	1							Татами.	К. – в паре со сверстниками моделировать случаи травматизма и оказание первой помощи, давать оценку своим знания о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Подводить итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.
94.	Региональный компонент Спортивные игры Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Перемещения, ловля и передача мяча.	2 1							Гандбольная площадка, свисток, правила игры, гандбольные мячи	Познавательные - Уметь делать ведение мяча с изменением направления и скорости. Знать влияние игры в гандбол

95.	Передача и ловля мяча. Игра «Овладей мячом»	1							Спортивная площадка. мячи	на организм человека. Личностные - формирование уважительного отношения к культуре других народов.
96	<u>Самбо.</u> Приемы самостраховки: кувырок через плечо из стойки ноги врозь	1							Татами. Гимнастические маты.	
97	<u>Региональный компонент Спортивные игры</u> Ведение мяча с изменением направления и скорости.	1							Гандбольная площадка, свисток, правила игры, гандбольные мячи	
98	<u>Легкая атлетика</u> Бег 500м (д.); 800м (м) на время.	1							Лёгкоатлетическая дорожка, площадка для подвижных игр, секундомер	
99.	<u>Самбо</u> Приемы самостраховки: кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1							Лёгкоатлетическая дорожка, правила игр, площадка для подвижных игр	

100.	<u>Легкая атлетика</u> Бег по узкому коридору в медленном и среднем темпе.	1								уметь описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивать самостоятельно
101	<u>Физкультурно-оздоровительная деятельность</u> Развитие физических качеств. Тестирование	1							Спортивная площадка. Секундомер. КИМы	Познавательные - описывать технику игровых действий и приёмов, осваивать их самостоятельно. Регулятивные - выявлять технические приёмы в условиях учебной и деятельности и устранять типичные ошибки. Регулятивные -организовывать и проводить совместно со сверстниками игры в условиях активного отдыха. осуществлять судейство по простейшим правилам. Коммуникативные – взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной деятельности. Регулятивные соблюдать правила безопасности. Проявлять активность и творчество в игровых ситуациях, при решении возникающих задач.
102	<u>Самбо</u> Приемы самообороны: кувырок через плечо из положения стоя на коленях, на бок кувырком из положения, стоя на колене, из стойки ноги врозь, на бок кувырком через плечо с шага в стойке (с помощью)	1							Татами. гимнастические маты.	

