

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
*Министерство образования и науки РИ*  
**ГБОУ «СОШ № 1 с.п. Троицкое»**

Рассмотрена и одобрена  
на заседании методического  
объединения.  
Руководитель МО  
Баулиева Б.И.

---

Прик. № 802/30  
от 01.09.2023г.

Согласована  
с заместителем  
директора по УВР

Костоева Л.Х.

---

Прик. № 802/30  
от 01.09.2023 г.

Утверждена  
руководителем  
образовательного  
учреждения  
Погорова Л.Т.

---

Прик. № 802/30  
от 01.09.2023 г.

**Рабочая программа**  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 3 класса  
учитель разработчик: Арчакова Л.М.

с.п. Троицкое 2023

## Пояснительная записка к календарно-тематическому планированию по физической культуре 3 класс

Календарно-тематическое планирование по физической культуре составлено на основе требований Федерального компонента государственного стандарта начального общего образования, примерной программы общеобразовательных учреждений для начальных классов «Физическая культура», примерной региональной программы начального образования по предмету «Физическая культура».

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных **задач**:

укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

**Задачи физического воспитания** учащихся 1—4 классов:

1. приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
2. воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
3. содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
4. укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
5. овладение школой движений;
6. развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
7. формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
8. выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
9. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
10. воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, чем хотел бы молодой человек заниматься в

будущем. Базовый компонент, иначе называемый ядром, составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

### **Основные требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Обучающиеся должны **знать**:

об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;

о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

о физических качествах и общих правилах их тестирования;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;

о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

**уметь**:

составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;

### **Учебно-методический комплект**

В. И. Лях «КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ»

Содержание планирования полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта, поэтому в программу не внесены изменения.

Программа рассчитана на 102 ч. в год (3 ч. в неделю)

### Тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Всего часов</i>
1	Знания о физической культуре	1
2	Легкая атлетика	12
3	Способы физкультурной деятельности	2
5	Подвижные игры	15
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1
7	Гимнастика с основами акробатики	15
9	Подвижные игры	15
10	Легкая атлетика	7
	Итого:	68 часов

### Календарно-тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс

№ п/п	Содержание (тема)	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные) Содержание урока (Ученик должен знать)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные) Характеристика деятельности				Дата	
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	план	факт
1	2	3	4	5	6	7	8	9	
<b>Знания о физической культуре 1ч</b>									
1	ТБ на уроках физической культуры	Урок вводный 1 час	<b>Знать:</b> – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
<b>Легкая атлетика 12ч</b>									
2	Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а	Урок комбинированный 1 час	<b>Знать:</b> правила по ТБ на уроках л/а.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
3	Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
4	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли		
5	Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Стремление преодолевать себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы		

6	Бег на результат 60 м. Игра «Пионербол»	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять ускорение.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата		
7	Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять многоскоки.	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться		
8	Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности		
9	Прыжок в длину с места на результат	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять приземление на две ноги.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием		
10	Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> определить толчковую ногу.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях		
11	Челночный бег 3x10 м на результат	Урок контрольный 1 час	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)		

12	Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
13	Метание набивного мяча на дальность	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять метание мяча в цель.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия		

#### Способы физкультурной деятельности 1ч

14	Составление режима дня  Правильная осанка	Урок-беседа 1 час	<b>Знать:</b> значение режима дня. <b>Уметь:</b> выполнять упражнения для формирования правильной осанки.	Учиться организовывать свою деятельность, рационально использовать время Признание здоровья решающим фактором в жизни человека	Планировать спортивные занятия в режиме дня, организовывать отдых и досуг в течение дня Уметь выбрать для себя с учётом своих особенностей способ закаливания	Контролировать свои действия	Стремление к З.О.Ж., способы достижения цели		
15	Комплекс физических упражнений для утренней зарядки	Урок-беседа 1 час	<b>Знать:</b> правила составления комплекса упражнений.	Бережное отношение к своему здоровью	Необходимость отслеживания состояния здоровья	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям		

#### Подвижные игры 15ч

16	Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Урок игровой 1 час	<b>Знать:</b> правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием		
17	Игра «Белые медведи».	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> играть в команде.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр		
18	Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к	Осознание человеком себя как представителя страны и государства		

						себе и к другим людям			
19	Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок контрольный 1 час	<b>Знать:</b> технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр		
20	Элементы игры «Пионербол»	Урок игровой 1 час	<b>Знать:</b> правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх		
21	Игра «Пятнашки»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
22	Игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять расчет в шеренгах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности		
23	Игра «Пустое место»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> быть ловким.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Развивать выдержку, прыгучесть во время игры		корректировать и вносить изменения в способы действия в случае расхождения с правилами игры		
24	Игра «Метко в цель»	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> метать мяч в цель.	Проявлять внимание и ловкость во время броска в цель	Осваивать технику метания малого мяча	Уметь взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		
25	Эстафеты с мячом	Урок комбинированный 1 час	<b>Знать:</b> ТБ при эстафетах.	Воспитывать в себе волю к победе	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность		
26	Эстафеты с обручем	Урок игровой 1 час	<b>Знать:</b> условия передачи эстафеты.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при		



						технических действий в играх	проведении эстафет		
27	Игра «Перестрелка»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке		
28	Игра «Белые медведи»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> быть внимательным.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
29	Эстафеты с предметами	Урок соревновательно 1 час	<b>Уметь:</b> выявлять победителя.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		
30	Игра «Второй лишний»	Урок игрового 1 час	<b>Знать:</b> правила проведения игры.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме		
<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность 1ч</b>									
31	Физкультминутка на уроке	Урок-беседа 1 час	<b>Знать:</b> значение проведения физкультминуток на уроках.	Бережное отношение к своему здоровью	Необходимость отслеживания состояния здоровья	Уметь оказать помощь и эмоциональную поддержку однокласснику	Бережное отношение к другим людям		
<b>Подвижные игры 15ч</b>									
32	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Кто дальше бросит?»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> передавать и ловить мяч.	Проявлять внимание и ловкость при работе с мячом	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности	Соблюдать правила техники безопасности при работе с баскетбольными мячами		
33	Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> передавать и ловить мяч.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах		

34	Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		
35	Игра «Метко в цель», «Передача мячей»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Характеризовать поступки, действия, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний	Оценивать приобретенные навыки владения мячом		
36	Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенствование техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом		
37	Эстафеты с мячом	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры		
38	Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		
39	Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет		
40	Ведение мяча с изменением направления. Инструктаж по Т.Б.	Урок игровой 2 часа	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр		
41	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игрового 1 час	<b>Уметь:</b> быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		

42	Эстафеты с мячом	Урок соревновательный 1 час	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить и вести мяч.	Стремиться к победе в игре	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр		
43	Эстафета со скакалкой	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> прыгать разными способами на скакалке.	Значение ежедневных занятий спортом на организм человека	Совершенство-вание физических навыков	Умение высказывать и аргументировать свое мнение	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе		
44	Эстафеты с обручем	Урок соревновательный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять движения с обручем.	Стремиться к победе в игре	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр		
45-46	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Урок игровой 2 часа	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		
47	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Урок игровой 1 час	<b>Уметь:</b> быстро передавать, ловить мяч.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества	Освоение новых двигательных действий	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры		
<b>Гимнастика с основами акробатики 15ч</b>									
48	Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбинированный 1 час	<b>Знать:</b> правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики		
49	Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками		

						гимнастическими палками			
50	Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед.	Урок групповой 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем		Соблюдать правила техники безопасности		
51	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять			
52	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекидывание в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять акробатические элементы.	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений		
53	Строевые упражнения. Вис на согнутых руках, лежа. Наклон вперед из положения сидя	Урок контрольный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять упражнения на гибкость.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия		
54	Вис на согнутых руках. Лежа. Поднимание согнутых и прямых ног из вися	Урок групповой 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять правильный хват.	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
55	Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений		

	постановкой рук						прикладной направленности		
56	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке	Уметь корректировать свои действия и действия в группе		
57	Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах		
58	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие 1 час	<b>Знать:</b> способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах		
59	Произвольное преодоление простых препятствий	Урок-путешествие 1 час	<b>Уметь:</b> найти свой способ преодоления препятствий.	Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность	Уметь организовать самостоятельную деятельность	Управлять эмоциями при общении со сверстниками	Технически правильно выполнять действия		
60	Преодоление полосы препятствий	Урок-путешествие 1 час	<b>Знать:</b> способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности	Осваивать работу по отделениям	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
61	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> держать равновесие на одной ноге; ходьба.	Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке	Осваивать работу по отделениям	Уметь корректировать свои действия и действия в группе		

62	Бег до 3 мин	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила ТБ при выполнении упражнений на улице		
63	Эстафеты	Урок соревновательный 1 час	<b>Уметь:</b> передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации		
64	Челночный бег 3x10 м	Урок контрольный 1 час	<b>Знать:</b> правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упр.-ий	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности		
65	Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный 1 час	<b>Знать:</b> понятие «короткая дистанция».	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упр.-ий	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в паре при выполнении беговых упр.-ий		
66	Бег до 3 мин	Урок путешествие 1 час	<b>Знать:</b> понятие «темпа бега».	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции		
67	Прыжки с высоты до 40 см	Урок комбинированный 1 час	<b>Уметь:</b> приземляться на две ноги.	Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений	Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений		
68	Метание малого мяча стоя на месте на дальность	Урок контрольный 1 час	<b>Знать:</b> ТБ при метании мяча.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча		

