

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Ингушетия

ГБОУ " СОШ № 2 г.п.Сунжа"

РАССМОТРЕНО

Руководитель Ш МО

Акаева А.Х.
Протокол №1 от 28. 08.2022
г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по
начальной школе

Костоева М.Ю..

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Парижева М.А.
Приказ №56 от «28» 08
2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 классов.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:

Укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

Овладение школой движений;

Развитие координационных и кондиционных способностей;

Формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;

Выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

Формирование установки на сохранение и укрепление здорового и безопасного образа жизни;

Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. 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». Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3ч в неделю).

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами. Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями

здравоохранения и спорта. Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета). Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

1. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)

1.1 Стандарт начального общего образования по физической культуре

Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)

1.2 Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы

1.3 Рабочие программы по физической культуре

1.4 Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд

1.5 Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению

1.6 Методические издания по физической культуре для учителей

Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»

2. Демонстрационные учебные пособия

2.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности

2.2 Плакаты методические, комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корректирующим упражнениям

2.3 Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения

3. Экранно-звуковые пособия

3.1 Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)

3.2 Аудиозаписи для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников

4. Технические средства обучения

4.1 Телевизор с универсальной приставкой не менее 72 см по диагонали

4.2 DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков)

4.3 Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок с возможностью использования аудиодисков, CD-R, CD-RW, MP3, а также магнитофонных записей

4.4 Радиомикрофон (петличный)

4.5 Мегафон

4.6 Мультимедийный компьютер. Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащён акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, табличных, графических и презентационных)

4.7 Сканер

4.8 Принтер

4.9 Копировальный аппарат. Может входить в материально-техническое оснащение образовательного учреждения

4.10 Цифровая видеокамера

4.11 Цифровая фотокамера

4.12 Мультимедиапроектор

4.13 Экран (на штативе или навесной). Минимальные размеры 1,25×1,25

5. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование

5.1 Стенка гимнастическая

5.2 Бревно гимнастическое напольное

5.3 Бревно гимнастическое высокое

5.4 Козёл гимнастический

5.5 Конь гимнастический

5.6 Перекладина гимнастическая

5.7 Канат для лазанья с механизмом крепления

5.8 Мост гимнастический подкидной

5.9 Скамейка гимнастическая жёсткая

5.10 Комплект навесного оборудования. В комплект входят перекладина, брус, мишени для метания

5.11 Скамья атлетическая наклонная

5.12 Гантели наборные

5.13 Коврик гимнастический

5.14 Акробатическая дорожка

5.15 Маты гимнастические

5.16 Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

5.17 Мяч малый (теннисный)

5.18 Скакалка гимнастическая

5.19 Палка гимнастическая

5.20 Обруч гимнастический

5.21 Коврики массажные

5.22 Секундомер настенный с защитной сеткой

5.23 Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

5.24 Планка для прыжков в высоту

5.25 Стойка для прыжков в высоту

5.26 Флажки разметочные на опоре

5.27 Лента финишная

5.28 Дорожка разметочная для прыжков в длину с места

5.29 Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

5.30 Номера нагрудные

Подвижные и спортивные игры

5.31 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

5.32 Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

5.33 Мячи баскетбольные для мини-игры

5.34 Сетка для переноса и хранения мячей

5.35 Жилетки игровые с номерами

5.36 Стойки волейбольные универсальные

5.37 Сетка волейбольная

5.38 Мячи волейбольные

5.39 Табло перекидное

5.40 Ворота для мини-футбола

5.41 Сетка для ворот мини-футбола

5.42 Мячи футбольные

- 5.43 Номера нагрудные
- 5.44 Ворота для ручного мяча
- 5.45 Мячи для ручного мяча
- 5.46 Компрессор для накачивания мячей

Туризм

- 5.47 Палатки туристские (двухместные)
- 5.48 Рюкзаки туристские
- 5.49 Комплект туристский бивуачный

Измерительные приборы

- 5.50 Пульсометр
- 5.51 Шагомер электронный
- 5.52 Комплект динамометров ручных
- 5.53 Динамометр становой
- 5.54 Ступенька универсальная (для степ-теста)
- 5.55 Тонومتر автоматический
- 5.56 Весы медицинские с ростомером

Средства первой помощи

- 5.57 Аптечка медицинская

Дополнительный инвентарь

- 5.58 Доска аудиторная с магнитной поверхностью. Доска передвижная

6. Спортивные залы (кабинеты)

6.1 Спортивный зал игровой с раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические скамейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек

6.2 Спортивный зал гимнастический

6.3 Зоны рекреации для проведения динамических пауз (перемен)

6.4 Кабинет учителя включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды

6.5 Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования. Включает в себя стеллажи, контейнеры

7. Пришкольный стадион (площадка)

7.1 Легкоатлетическая дорожка

7.2 Сектор для прыжков в длину

7.3 Сектор для прыжков в высоту

7.4 Игровое поле для футбола (мини-футбола)

7.5 Площадка игровая баскетбольная

7.6 Площадка игровая волейбольная

7.7 Гимнастический городок

7.8 Полоса препятствий

7.9 Лыжная трасса

ФОРМИРОВАНИЕ, ПЕРИОДИЧНОСТЬ И ПОРЯДОК ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Тестовые нормативы: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу).

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течение учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

| Нормативы | | | 2 класс | | | 3 класс | | | 4 класс | | |
|-----------|---|---|---------|-----|-----|---------|-----|-----|---------|------|------|
| | | | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" | "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 | 5,7 | 6,2 | 6,8 | 5,4 | 6,0 | 6,6 |
| | | д | 6,3 | 6,9 | 7,4 | 5,8 | 6,3 | 7,0 | 5,5 | 6,2 | 6,8 |
| 2 | Бег 1000 м (мин) ("+" - без учета времени) | м | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| | | д | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3x10м (с) | м | | | | | | | 9,0 | 9,6 | 10,5 |
| | | д | | | | | | | 9,5 | 10,2 | 10,8 |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 | 160 | 140 | 125 | 165 | 155 | 145 |
| | | д | 140 | 125 | 110 | 150 | 130 | 120 | 155 | 145 | 135 |
| 5 | Прыжок в высоту способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 | 85 | 80 | 75 | 90 | 85 | 80 |
| | | д | 70 | 65 | 60 | 75 | 70 | 65 | 80 | 75 | 70 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 |
| | | д | 80 | 70 | 60 | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 | 13 | 10 | 7 | 16 | 14 | 12 |
| | | д | 8 | 6 | 4 | 10 | 7 | 5 | 14 | 11 | 8 |
| 8 | Подтягивания (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 | 4 | 3 | 2 | 6 | 4 | 3 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 | 21 | 18 | 15 |
| | | д | 12 | 10 | 8 | 15 | 12 | 10 | 18 | 15 | 12 |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | д | 23 | 21 | 19 | 25 | 23 | 21 | 28 | 25 | 23 |
| | | м | 28 | 26 | 24 | 30 | 28 | 26 | 33 | 30 | 28 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 | 44 | 42 | 40 |
| | | д | 38 | 36 | 34 | 40 | 38 | 36 | 42 | 40 | 38 |

УМК имеет страницы в учебнике, где обучающиеся дают оценку своим знаниям с помощью тестового задания «Проверь себя».

Контрольные работы

На контрольную работу отводится весь урок. Контрольные работы проводятся в конце полугодий в виде тестов с заданиями с выбором правильного ответа и открытого задания, где надо добавить слово-определение, перечислить понятия или составить своё высказывание по предложенной теме.

Оценка тестовых работ:

отметка «2» - выполнено 0-60% работы;

отметка «3» - выполнено 61-74% работы;

отметка «4» - выполнено 75-89% работы;

отметка «5» - выполнено 90-100% работы.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

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 2009г. № 373) данная рабочая программа для 1-4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

формирование уважительного отношения к культуре других народов;

развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;

развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

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

формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Второклассники будут иметь представление:

- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять строевые упражнения;
- демонстрировать уровень физической подготовленности:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11-12 | 9-10 | 7-8 | 9-10 | 7-8 | 5-6 |
| Прыжок в длину с места (см) | 118-120 | 115-117 | 105-114 | 116-118 | 113-115 | 95-112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30м с высокого старта (с) | 6,2-6,0 | 6,7-6,3 | 7,2-7,0 | 6,3-6,1 | 6,9-6,5 | 7,2-7,0 |
| Бег 1000м | Без учета времени | | | | | |

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре (в процессе урока)

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

Из истории физической культуры

История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. 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.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. 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). Самостоятельные 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

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа 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, перемахи. Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги. Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика

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

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

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Что надо знать (в процессе урока)

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Сравнивают физкультуру и спорт эпохи античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют.

Современные Олимпийские игры.

Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Роль Пьера де Кубертена в их становлении. Идеалы и символика Олимпийских игр. Олимпийские чемпионы по разным видам спорта.

Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр. Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Объясняют роль Пьера де Кубертена в становлении олимпийского движения. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.

Что такое физическая культура

Физическая культура как система регулярных занятий физическими упражнениями, выполнение закаливающих процедур, использование естественных сил природы. Связь физической культуры с укреплением здоровья (физического, социального и психологического) и влияние на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное). Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учёбы и социализации в обществе.

Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека.

Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.

Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)

Строение тела, основные формы движений (циклические, ациклические, вращательные), напряжение и расслабление мышц при их выполнении.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.

Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Игра «Проверь себя» на усвоение правил здорового образа жизни.

Характеризуют основные части тела человека, формы движений, напряжение и расслабление мышц при их выполнении, работу органов дыхания и сердечно-сосудистой системы во время двигательной деятельности. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног. Узнают свою характеристику с помощью теста «Проверь себя».

Сердце и кровеносные сосуды.

Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.

Органы чувств.

Роль органов зрения и слуха во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Специальные упражнения для органов зрения.

Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Объясняют роль зрения и слуха при выполнении основных движений.

Орган осязания — кожа. Уход за кожей. Выполняют специальные упражнения для органов зрения. Анализируют советы, как беречь зрение, слух, как ухаживать за кожей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников

Личная гигиена.

Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей и полости рта, смена нательного белья). Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.

Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Дают оценку своему уровню личной гигиены с помощью тестового задания «Проверь себя».

Закаливание.

Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур. Игра «Проверь себя» на усвоение правил закаливания.

Узнают правила проведения закаливающих процедур. Анализируют правила безопасности при проведении закаливающих процедур. Дают оценку своему уровню закалённости с помощью тестового задания «Проверь себя». Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Мозг и нервная система

Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Зависимость деятельности всего организма от состояния нервной системы. Положительные и отрицательные эмоции. Важная роль работы мозга и центральной нервной системы в физкультурной и спортивной деятельности. Рекомендации, как беречь нервную систему.

Получают представление о работе мозга и нервной системы. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций, как беречь нервную систему.

Органы дыхания.

Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физическими упражнениями и спортом для улучшения работы лёгких. Как правильно дышать при различных физических нагрузках.

Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на разные виды дыхания (нижнее, среднее, верхнее, полное).

Органы пищеварения

Работа органов пищеварения. Получают представление о работе органов пищеварения.

Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работы кишечника.

Комментируют схему органов пищеварения человека. Объясняют, почему вредно заниматься физическими упражнениями после принятия пищи.

Пища и питательные вещества.

Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии. Рекомендации по правильному усвоению пищи.

Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций правильного употребления пищи

Узнают, какие вещества, необходимые для роста организма и для пополнения затраченной энергии, получает человек с пищей. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Обосновывают важность рекомендаций правильного употребления пищи. Дают оценку своим привычкам, связанным с приёмом пищи, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Вода и питьевой режим.

Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристских походов.

Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Тренировка ума и характера.

Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и её влияние на самочувствие и работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Физические упражнения и подвижные игры на удлинённых переменах, их значение для

активного отдыха, укрепления здоровья, повышения умственной и физической работоспособности, выработки привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями. Игра «Проверь себя» на усвоение рекомендаций по соблюдению режима дня.

Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня.

Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.

Дают оценку своим привычкам, связанным с режимом дня, с помощью тестового задания «Проверь себя».

Спортивная одежда и обувь.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных погодных условиях). Рекомендации по уходу за спортивной одеждой и обувью. Игра «Проверь себя» на усвоение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.

Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью.

Самоконтроль.

Понятие о физическом состоянии как уровне физического развития, физической готовности и самочувствия в процессе умственной, трудовой и игровой деятельности. Измерение роста, массы тела, окружности грудной клетки, плеча и силы мышц. Приёмы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических (двигательных).

Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений. Оформляют дневник самоконтроля по основным разделам физкультурно-оздоровительной деятельности и уровню физического состояния.

Развитие способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости, гибкости. Выполнение основных движений с различной скоростью, с предметами, из разных исходных положений (и. п.), на ограниченной площади опоры и с ограниченной пространственной ориентацией. Игра «Проверь себя» на усвоение требований самоконтроля.

Выполняют контрольные упражнения (отжимание, прыжки в длину и в высоту с места, подбрасывание теннисного мяча, наклоны). Результаты контрольных упражнений записывают в дневник самоконтроля.

Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».

Первая помощь при травмах.

Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины и потёртости кожи, кровотечение). Игра «Проверь себя» на усвоение правил первой помощи.

Подведение итогов игры.

Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни.

Что надо уметь (99ч – 1 кл.; 102ч – 2 кл.; 102ч — 3 кл.)

Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка (36ч)

Бег, ходьба, прыжки, метание

Ходьба и бег

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и в высоту. Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 2-3 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним и длинным шагом. Обычный бег в чередовании с ходьбой до 150м, с преодолением препятствий (мячи, палки и т. п.). Обычный бег по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3×5м, 3×10м, эстафеты с бегом на скорость. Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4мин, кросс по слабопересечённой местности до 1км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15м). Бег с ускорением от 10 до 15м (в 1 класс е), от 10 до 20м (во 2 классе). Соревнования (до 60м).

Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и метаниях и объясняют их назначение.

Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.

Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Прыжки

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 90°; с продвижением вперёд на одной и на двух ногах; в длину с места, с высоты до 30см; с разбега (место отталкивания не обозначено) с приземлением на обе ноги, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия; через набивные мячи, верёвочку (высота 30-40см) с 3-4 шагов; через длинную неподвижную и качающуюся скакалку; многоразовые (от 3 до 6 прыжков) на правой и левой ноге. На одной и на двух ногах на месте с поворотом на 180°, по разметкам, в длину с места, в длину с разбега, с зоны отталкивания 60-70см, с высоты до 40 м, в высоту с 4-5 шагов разбега, с места и с небольшого разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Игры с прыжками с использованием скакалки. Прыжки через стволы деревьев, земляные возвышения и т.п., в парах. Преодоление естественных препятствий.

Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.

Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.

Метание

Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания; на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 3-4м. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания; на дальность. Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (2×2м) с расстояния 4-5м, на дальность отскока от пола и от стены. Бросок набивного мяча (0,5кг) двумя руками от груди вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания; снизу вперёд-вверх из того же и. п. на дальность.

Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений.

Самостоятельные занятия

Равномерный бег (до 6мин). Соревнования на короткие дистанции (до 30м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 40 см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 100 см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других легких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). 3-4 классы Овладение знаниями. Понятия: эстафета, команды «старт», «финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях.

Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.

Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.

Освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счёт учителя, коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки, в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы с коллективным подсчётом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам. Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обучение тем же элементам техники ходьбы, как в 1-2 классах. Обычный бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым боком вперёд, с захлестыванием голени назад.

Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок. Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 5-8мин, кросс по слабопересечённой местности до 1 км. Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Бег в коридоре 30-40см из различных и. п. с максимальной скоростью до 60м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы под звуковые и световые сигналы. «Круговая эстафета» (расстояние 15-30м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Бег с ускорением на расстояние от 20 до

30м (в 3 классе), от 40 до 60м (в 4 классе). Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и на двух ногах на месте, с поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50см; с высоты до 60см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полёта; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной с места. Прыжки на заданную длину по ориентирам; на расстояние 60-110см в полосу приземления шириной 30 см; чередование прыжков в длину с места в полную силу и вполсилы (на точность приземления); с высоты до 70см с поворотом в воздухе на 90-120° и с точным приземлением в квадрат; в длину с разбега (согнув ноги); в высоту с прямого и бокового разбега; многоскоки (тройной, пятерной, десятерной). Закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков).

Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера. Овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей.

Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 4-5м. Бросок набивного мяча (1кг) из положения стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперёд-вверх; снизу вперёд-вверх на дальность и заданное расстояние. Метание теннисного мяча с места, из положения стоя боком в направлении метания, на точность, дальность, заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5×1,5м) с расстояния 5-6м. Бросок набивного мяча (1кг) двумя руками из-за головы, от груди, снизу вперёд-вверх, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди с места; то же с шага на дальность и заданное расстояние.

Самостоятельные занятия. Равномерный бег до 12 мин. Соревнования на короткие дистанции (до 60м). Прыжковые упражнения на одной и двух ногах. Прыжки через небольшие (высотой 50см) естественные вертикальные и горизонтальные (до 110см) препятствия. Броски больших и малых мячей, других лёгких предметов на дальность и в цель (правой и левой рукой). Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.

Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития координационных, скоростно-силовых способностей, выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Описывают технику метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных, скоростно-силовых способностей, контролируют физическую нагрузку по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре.

Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание.

Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1кг), обручем, флажками. Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. Группировка; перекаты в группировке, лёжа на животе и из упора стоя на коленях. Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги перекаат вперёд в упор присев; кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей. Упражнения в виси стоя и лёжа; в виси спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в виси лёжа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в виси на канате; упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке.

Освоение навыков лазанья и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки. Лазанье по гимнастической стенке и канату; по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях; подтягивание лёжа на животе по горизонтальной скамейке; перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лёжа на животе, подтягиваясь руками; по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног; перелезание через гимнастическое бревно (высота до 60см); лазанье по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.

Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.

Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику.

Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, анализируют их технику, выявляют ошибки и помогают в их исправлении.

Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.

Освоение навыков равновесия. Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке); ходьба по гимнастической скамейке; перешагивание через мячи; повороты на 90°; ходьба по рейке гимнастической скамейки. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Описывают технику опорных прыжков и осваивают её. Оказывают помощь сверстникам при освоении ими новых упражнений в опорных прыжках, анализируют их технику выполнения.

Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.

Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.

Освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей. Шаг с прискоком; приставные шаги; шаг галопа в сторону. Стойка на двух и одной ноге с закрытыми глазами; на бревне (высота 60см) на одной и двух ногах; ходьба по рейке гимнастической скамейки и по бревну; перешагивание через набивные мячи и их переноска; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Освоение строевых упражнений. Основная стойка; построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг; перестроение по звеньям, по заранее установленным местам; размыкание на вытянутые в стороны руки; повороты направо, налево; команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Размыкание и смыкание приставными шагами; перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две; передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры; команда «На два (четыре) шага разомкнись!».

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, а также правильной осанки. Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноимёнными и разноимёнными движениями рук. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной координационной сложности.

Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.

Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.

Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.

Различают строевые команды.

Точно выполняют строевые приемы.

Подвижные игры с элементами спортивных игр (33ч)

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности.

Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

Закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве. Подвижные игры «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки». Закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. Подвижные игры «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры». Закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Точный расчёт», «Метко в цель».

Овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча. Ловля, передача, броски и ведение мяча индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом).

Закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве. Подвижные игры «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч водящему», «У кого меньше мячей», «Школа мяча», «Мяч в корзину», «Попади в обруч».

Организовывают и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.

Описывают технику игровых действий и приёмов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.

Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.

Соблюдают правила безопасности.

Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.

Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Используют подвижные игры для активного отдыха.

Лыжная подготовка (12 ч)

Овладение знаниями. Основные требования к одежде и обуви во время занятий. Значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. Особенности дыхания. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе.

Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.

Освоение техники лыжных ходов. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками. Повороты переступанием. Подъёмы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Скользящий шаг с палками. Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение на лыжах до 1,5км.

Описывают технику передвижения на лыжах.

Осваивают её под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.

Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.

Распределение часов по классам

| <i>Программный материал</i> | <i>Количество часов по классам</i> | | | | <i>Всего</i> |
|--|------------------------------------|------------|------------|------------|--------------|
| | <i>1</i> | <i>2</i> | <i>3</i> | <i>4</i> | |
| Основы знаний о физической культуре | <i>В процессе урока</i> | | | | |
| Подвижные и спортивные игры | 32 | 33 | 33 | 42 | 149 |
| Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 18 | 18 | 21 | 84 |
| Лёгкая атлетика и кроссовая подготовка | 27 | 39 | 36 | 39 | 144 |
| Лыжная подготовка | 16 | 12 | 15 | | 28 |
| <i>Итого:</i> | 99 | 102 | 102 | 102 | 405 |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ, 3 класс

| № п/п | Дата | Тема урока | Содержание урока | Вид урока | Контроль | Характеристика основных видов деятельности обучающихся | | | Д/з |
|-------|------|---|--|-----------------|----------------|--|---|--|-----------------------------|
| | | | | | | Предметные УУД | Метапредметные УУД | Личностные УУД | |
| 1. | | ТБ на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы. | Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы. | Комбинированный | Индивидуальный | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку другу. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие. | Приготовить форму для улицы |
| 2. | | Разновидности ходьбы, бега. | Уметь выполнять ускорение. | Комбинированный | Индивидуальный | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Уч.с. 18-19 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|--|-----------------|----------------|--|---|---|---------------|
| 3. | | Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега. | Уметь выполнять беговые упражнения. | Комбинированный | Индивидуальный | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Уч.с. 20 |
| 4. | | Техника бега с высокого старта Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш» | Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш. | Комбинированный | Индивидуальный | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Уч.с. 21-22 |
| 5. | | Техника финиширования . Развитие скоростных качеств. | Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования. | Комбинированный | Индивидуальный | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Мышцы с.22-23 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|---|---|-----------------|----------------|--|---|---|--------------------------------|
| 6. | | Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний» | Уметь выполнять ускорение. | Контрольный | индивидуальный | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Осанка с.24-25 |
| 7. | | Бег с ускорением 60м. Подвижная игра «Третий лишний» | Уметь выполнять ускорение. | Контрольный | Индивидуальный | Контролировать режимы физической нагрузки на организм. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению. | Информация о спортивных клубах |
| 8. | | Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты». | Закрепить основные беговые упражнения. Знать название беговых упражнений. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы | Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений | Узнать о видах спорта |

| | | | | | | | | | |
|-----|----|---|--|--------------|----------------|---|--|--|------------------|
| 9. | | Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики. | Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость. | Контроль ный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | Сердце с.33-34 |
| 10. | | Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося. | Уметь выполнять ускорение. | Контроль ный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | Глаза уч.с.35-39 |
| 11. | 25 | Тестирование челночного бега 3x10м на результат. | Знать правила выполнения челночного бега. | Контроль ный | Индивидуальный | 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. | Уши с.40-41 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----------------|----------------|---|--|--|---------------------------------------|
| 12. | 29 | Круговая эстафета (расстояние 15-30м). | Знать правила выполнения круговой эстафеты. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | Приготовить спортивную форму для зала |
| 13. | 30 | Встречная эстафета (расстояние 10-20м). | Знать правила выполнения встречной эстафеты. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия обосновывать свои результаты. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | Кожа с.42-45 |
| 14. | 02.10 | Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой. | Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | С.45-49 личная гигиена |

| | | | | | | | | | |
|-----|----|--|---|-----------------|----------------|--|---|--|------------------------|
| 15. | 05 | Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах Подвижная игра «Будь ловким!» | Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | С.31 |
| 16. | 07 | Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед | Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность. | Отжимания т пола |
| 17. | 09 | Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. | Самостоятельно оценивать свои физические возможности. Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать. | Стремление выполнить лучший свой прыжок. | Вис на перекладине |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|---|-----------------|----------------|---|--|---|------------------|
| 18. | 12.10 | Прыжок в длину с места на результат. | Уметь выполнять приземление на две ноги. | Контрольный | Индивидуальный | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Броски предметов |
| 19. | 14.10 | Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон» | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. | Повторить шпигат |
| 20. | 16.10 | Прыжки через короткую скакалку. Подвижная игра «Пятнашки» | Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность. | Прямые шпигаты |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----------------|----------------|---|--|--|--------------------|
| 21. | 19.10 | Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков. | Уметь выполнять технику метания малого мяча. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Упр. С мячом |
| 22. | 21.10 | Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробьи и вороны». | Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя». | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия и обосновывать правильность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Виды футбола |
| 23. | 23.10 | Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель. | Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Оружие в древности |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--|-----------------|----------------|---|--|---|-------------------------|
| 24. | 26.10 | Совершенствование техники метания мяча в цель. Подвижная игра «Ловишки». | Уметь выполнять метания мяча в цель. | Комбинированный | Индивидуальный | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Самостоятельно оценивать свои действия. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | С.50-51 |
| 25. | 28.10 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр. | Комбинированный | Индивидуальный | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Присоединяться повторно |
| 26. | 30.10 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Уметь играть в команде. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного». | Стремление к победе, умение достойно проигрывать. | Подвижные игры |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|---|--|-----------------|----------------|---|---|--|------------------------|
| 27. | 09.11 | Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты. | Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту). | Комбинированный | Индивидуальный | Факты истории развития физической культуры. | Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям. | Значение физической культуры в жизнедеятельности человека. | Индивидуальное задание |
| 28. | 11.11 | ТБ на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание. | Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики. | Комбинированный | Индивидуальный | Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!» | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | С.29-30 |
| 29. | 13.11 | Строевые упражнения: перестроение в две шеренги. Группировка. | Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». | Комбинированный | Индивидуальный | Выполнение строевых команд под счет. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | С.30-31 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|---|-----------------|----------------|---|---|--|--------------------|
| 30. | 16.11 | Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение. | Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах. | Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации. | С.31 |
| 31. | 18.11 | Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Верёвочка под ногами» | Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой. | Групповой | Индивидуальный | Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений. | Совершенствование осанки и координации. | Повторить перекаты |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--|---------------|--------------------|---|---|--|---------|
| 32. | 20.11 | Стойка на лопатках, согнув ноги пережат в упор присев. Игра «Запрещенное движение» | Уметь выполнять акробатические элементы. | Группово й | Индивидуальны й | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. | С.54-56 |
| 33. | 23.11 | Кувырок вперед. Стойка на лопатках «Эстафета с чехардой» | Уметь выполнять акробатические элементы. | Группово й | Индивидуальны й | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. | С.56 |
| 34. | 25.10 | Пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. | Уметь выполнять пережаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. | Группово й | Индивидуальны й | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие гибкости, ловкости. | С.57-58 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|---|-----------|----------------|--|---|--|----------|
| 35. | 27.11 | Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». | Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках. | Групповой | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно. | Развитие координационных способностей. | с.58-59 |
| 36. | 30.11 | Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещённое движение». | Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад. | Групповой | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | С. 60-62 |
| 37. | 02.12 | Мост из положения лёжа на спине. Развитие координации | Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад. | Групповой | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | С.62-63 |

| | | | | | | | | | |
|-----|-------|--|--|-----------------|----------------|---|---|---|---------------------------|
| 38. | 04.12 | Мост из положения лежа на спине. Развитие координации. | Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре. | Групповой | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | Пища с.63 |
| 39. | | Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Пустое место». | Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке. | Групповой | Индивидуальный | Знать технику выполнения двигательных действий. | Соблюдать правила техники безопасности. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | С.65 витамин |
| 40. | | Преодоление полосы препятствий | Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелезание через неё, перешагивание, переползание). | Групповой | Индивидуальный | Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. | Соблюдать правила ТБ при выполнении гимнастических упражнений. Осваивать работу по отделениям. | Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений. | С.66-68 вода |
| 41. | | Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?» | Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. | Уметь корректировать свои действия и действия в группе. Осваивать работу по отделениям. | Формировать правильную осанку, учиться держать равновесие. | Записать данные в дневник |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------|----------------|---|---|---|-----------------------|
| 42. | | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Групповой | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | Отжимания |
| 43. | | Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации | Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. | Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. | Развитие координационных способностей. | Прыжки в высоту |
| 44. | | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с. | Учетный | Индивидуальный | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Подбор расывание мяча |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------|----------------|---|--|---|-----------|
| 45. | | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Уметь выполнять наклона вперёд из положения стоя. | Учетный | Индивидуальный | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Наклоны |
| 46. | | Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения | Уметь выполнять упражнения на гибкость. | Учетный | Индивидуальный | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | С.89-90 |
| 47. | | Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. | Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Отжимания |
| 48. | | Развитие скоростно-силовых способностей. | Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь организовать самостоятельную деятельность. | Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками. | Активно включаться в работу, проявлять смекалку и сообразительность. | Отжимания |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|-----------------|----------------|--|--|---|-------------------|
| 49. | ТБ на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста | Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами. | Комбинированный | Индивидуальный | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | Соблюдать правила техники безопасности при работе. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Игры на воздухе |
| 50. | Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?» | Уметь ловить и передавать мяч разными способами. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | С.148 |
| 51. | Ловля и передача мяча в движении. | Уметь ловить и передавать мяч разными способами. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Подъемы туловища |
| 52. | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. | Уметь ловить и передавать мяч разными способами. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Повторить шпагаты |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-------------|----------------|--|---|---|-------------------|
| 53. | | Ведение правой и левой рукой на месте, шагом. | Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Игровой | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Управлять эмоциями во время игры. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | С.145 |
| 54. | | Ведение правой и левой рукой бегом. | Уметь вести мяч правильно. | Игровой | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | С.147 |
| 55. | | Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал – садись» | Уметь вести мяч правильно. | Контрольный | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. | Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет. | Отжимания от пола |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--|---|-----------------|----------------|-----------------------------------|---|--|----------------------|
| 56. | | Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации. | Уметь выполнять бросок двумя руками. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Повторить перекуты |
| 57. | | Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка». | Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой. | Игровой | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Повторить приседания |

| | | | | | | | | | |
|-----|--------------------|----|--|-----------------------------|----------------|---|---|---|-------------------|
| 58. | Эстафеты мячом | с | Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч. | Соревновательный | Индивидуальный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. | Наклоны повторить |
| 59. | Эстафета скакалкой | со | Уметь прыгать разными способами на скакалке. | Соревновательно-контрольный | Индивидуальный | Совершенствование физических навыков. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. Умение высказывать и аргументировать свое мнение. | Значение ежедневных занятий спортом на организм человека. | Броски мяча |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|------------------|----------------|---|---|--|---------------------|
| 60. | Эстафеты обручем | Уметь выполнять движения обручем. | Соревновательный | Индивидуальный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. | С.142-143 |
| 61. | ТБ на уроках лыжной подготовки. | Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки. | Вводный | Индивидуальный | Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Уметь слушать и вступать в диалог. | Персональный подбор лыжного инвентаря. | С.137 |
| 62. | Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок. | Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Упражнения на пресс |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|-----------------|----------------|---|--|---|------------|
| 63. | Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок. | Уметь переносить тяжесть тела на месте. | Комбинированный | Индивидуальный | Уметь координировать свои движения, стоя на лыжах. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык. | Совершенствовани е передвижения на лыжах скользящим шагом. | С.140 |
| 64. | Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок. | Уметь переносить тяжесть тела на месте. | Комбинированный | Индивидуальный | Объяснять технику выполнения ступающим и шагом без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Совершенствовани е передвижения на лыжах ступающим шагом. | С.139 |
| 65. | Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок. | Уметь переносить тяжесть тела в движении. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочерёдно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Приседания |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|----------------|---|---|---|------------|
| 66. | | Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами». | Уметь выполнять поворот. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику выполнения поворотов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Развитие внимания, координации, скорости и выносливости. | Отжимания |
| 67. | | Игра «Чьи лыжи быстрее». | Знать правила проведения эстафет на лыжах. | Игровой | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Прыжки |
| 68. | | Подъемы и спуски под уклон. | Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуёлочкой». | Комбинированный | Индивидуальный | Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | С.140 -141 |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|----------------------------------|---|-------------|----------------|--|---|--|----------------------|
| 69. | | Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Путешествие | Индивидуальный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Виды спорта зимой |
| 70. | | Игра «Охотники и утки на лыжах». | Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Игровой | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Управлять эмоциями при общении со своим сверстниками. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Лазанье по канату |
| 71. | | Игра «Дружные пары». | Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом. | Игровой | Индивидуальный | Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Проявлять трудолюбие и упорство в достижении целей. | Проявлять координацию при выполнении упражнений. | С.97 прыжки в высоту |

| | | | | | | | | |
|-----|---|---|-----------------------------|----------------|--|--|--|--------------------|
| 72. | Передвижение на лыжах до 1 км. | Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. | Соревновательно-контрольный | Индивидуальный | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | 20 приседаний |
| 73. | Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке. | Знать стойки на лыжах при спуске с горы. | Комбинированный | Индивидуальный | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Организовывать деятельность с учётом требований её безопасности. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. | Стойка на лопатках |
| 74. | Торможение. Игра «Быстрый лыжник». | Знать способы торможения (падением и др.). | Игровой | Индивидуальный | При необходимости осуществлять безопасное падение. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Оказывать поддержку своим сверстникам. | Проявлять положительные качества личности, упорство для освоения знаний. | Приседания |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|-----------------------------|----------------|---|---|---|----------------|
| 75. | Эстафеты на лыжах. | Знать правила проведения эстафет на лыжах. | Соревновательно-контрольный | Индивидуальный | Осваивать технику передвижения и поворотов на лыжах. | Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки. Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице. | Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость. | Отжимания |
| 76. | Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом | Уметь передавать мяч разными способами. | Игровой | Индивидуальный | Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. | Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. | Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр. | Приседания |
| 77. | Игра «Передача мячей», «Третий лишний» | Уметь быстро передавать, ловить мяч. | Игровой | Индивидуальный | Освоение новых двигательных действий. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Освоение новых двигательных действий. | Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества. | Подвижные игры |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|----------------|---|--|---|--------------------|
| 78. | | Игра «Перестрелка», «Мяч соседу» | Уметь быстро передавать, ловить мяч. | Игровой | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | Прыжки на скакалке |
| 79. | | ТБ на уроках баскетбола. Бег с изменением направления движения. | Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники игры в баскетбол. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Отжимания от пола |
| 80. | | Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками | Уметь ловить и передавать мяч разными способами. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Игры на внимание |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|------------------------------|-----------------|----------------|-----------------------------------|---|--|-------------------|
| 81. | | Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации. | Уметь выполнять бросок мяча. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | История волейбола |
| 82. | | Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. | Уметь выполнять бросок мяча. | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Повторить шпалы |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|------------------|----------------|---|---|--|------------------|
| 83. | Эстафеты с мячом | Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч. | Соревновательный | Индивидуальный | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Стремиться к победе в игре. | С.106 учебник |
| 84. | Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу». | Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу». | Комбинированный | Индивидуальный | Осваивать технику владения мячом. | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений. | Подъёмы туловища |

| | | | | | | | | |
|-----|---|--|-----------------|----------------|---|--|---|---------------------|
| 85. | Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. ОРУ с мячом. | Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствование техники владения мячом. | Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. | Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом. | Вис на перекладине |
| 86. | Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему» | Уметь быстро передавать мяч. | Игровой | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | История баскетбола |
| 87. | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Совершенствовать технику выполнения упражнений. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | Повторить отжимания |

| | | | | | | | | |
|-----|--|---|--------------|-----------------|---|--|---|-------------------|
| 88. | Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча» | Выполнять упражнения с передачей мяча. | Контроль ный | Индивидуальны й | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | Шаг аты |
| 89. | Тестирование подъема туловища из положения лёжа за 1 минуту. | Сдавать тестирование подъема туловища из положения лёжа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Учетный | Индивидуальны й | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Подт яги ва ния |
| 90. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях. | Учётный | Индивидуальны й | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Прыж ки в высот у |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|----------------|---|--|---|----------------------|
| 91. | | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Совершенствовать технику выполнения упражнений. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | История баскетбола |
| 92. | | Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков. | Совершенствовать технику выполнения упражнений. | Комбинированный | Индивидуальный | Совершенствовать технику владения мячом. | Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. | Стремиться к победе в игре. | Стойка баскетболиста |
| 93. | | Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты. | Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений. | Комбинированный | Индивидуальный | Технически правильно выполнять двигательные действия. | Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную и моральную поддержку сверстникам. | Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. | Приседания |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|---|---|-----------------|----------------|--|--|-----------------------------------|-----------------------------|
| 94. | | ТБ на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения. | Уметь выполнять беговые упражнения. | Комбинированный | Индивидуальный | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. | Приготовить форму для улицы |
| 95. | | Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры. | Уметь выполнять упражнения скоростных способностей. | Комбинированный | Индивидуальный | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. | Высокий старт |
| 96. | | Бег до 3 мин. | Уметь бежать в равномерном темпе. | Комбинированный | индивидуальный | Описывать технику выполнения беговых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, выносливость. | Повороты в беге |

| | | | | | | | | | |
|-----|--|--------------------------------|---|------------------|----------------|--|---|---|---------------|
| 97. | | Эстафеты. | Уметь передавать эстафету (палочку). | Соревновательный | Индивидуальный | Умение контролировать скорость при беге. | Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Формирование потребности к ЗОЖ. | С.103 метание |
| 98. | | Челночный бег 3x10 м. | Знать правила выполнения челночного бега. | Контрольный | Индивидуальный | Описывать технику челночного бега. | Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Развивать скорость, ловкость. | Отжимания |
| 99. | | Бег с ускорением от 30 до 60м. | Знать понятие «короткая дистанция». | Соревновательный | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения, | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. | Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений. | Приседания |

| | | | | | | | | |
|------|---|--|-----------------------------|----------------|--|--|--|---------------------------|
| 100. | Метание малого мяча стоя на месте на дальность. | Знать технику безопасности при метании мяча. | Соревновательно-контрольный | Индивидуальный | Осваивать технику метания малого мяча в цель. | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча. | Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча. | Отжимания |
| 101. | Прыжки в длину с места. | Уметь приземляться на две ноги. | Комбинированный | индивидуальный | Осваивать технику прыжковых упражнений. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Уметь оказать помощь и поддержку при выполнении прыжковых упражнений партнеру. | Проявлять внимание и ловкость при выполнении прыжковых упражнений. | Упражнения на пресс |
| 102. | Эстафеты прыжками скакалкой). с (со скакалкой). | Уметь выполнять прыжки через скакалку. | Соревновательный | Индивидуальный | Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки при выполнении прыжковых упражнений. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при проведении игр со скакалкой. Уметь объяснить правила и организовать игру в группе. | Значение развития силы, выносливости, координации в учебной и трудовой деятельности. | ТБ на улице во время игры |

