

Муниципальное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 43

Рассмотрена
на заседании школьного МО
учителей начальных классов
протокол № _____
от « »..... 2021г.

Утверждена
Приказ № _____
от « » _____ 2021 г.
Директор школы:
_____ (Бессуднова О.А.)

Рабочая программа по физкультуре
3 класс
Срок реализации программы: 2021-2022учебный год

**Учитель: Карелина
Ольга
Юрьевна**

г. Рыбинск

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М. Просвещение 2010г) и составлена с учетом нормативной документации, обозначенной в учебном плане школы на 2021-2022 учебный год. В классах есть ученики, которые обучаются по адаптированной программе, при составлении программы учитывается подготовленность учащихся по предмету, их психологические особенности, а именно, слабое развитие памяти, речи учащихся данного класса, быстрая утомляемость, плохая координация движений.

Согласно базисному плану ОО РФ учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе. На курс отводится 102 часа, при 3-х разовой нагрузке в неделю (34 учебных недели), 35 учебная неделя - промежуточная аттестация, в форме интегрированного зачета (по результатам среднего балла при сдаче норм ГТО).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура» разработаны в соответствии с особенностями структуры и содержания данного курса.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

К концу третьего года обучающиеся **научатся:**

1. об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
2. о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
3. о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
4. об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
5. о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
6. о физических качествах и общих правилах их тестирования;
7. об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
8. о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения;

Получат возможность научиться:

1. составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
 2. вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание учебного предмета.

Содержание программного материала состоит из двух частей: базовой и вариативной. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры. Вариативная часть обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей и особенности работы школы.

Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжная подготовка». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Выполняя программный материал, уроки рекомендуется проводить не только преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект, но и в игровой и соревновательной форме, что доставит детям радость и удовольствие, а грамотная объективная оценка их достижений явится стимулом для дальнейшего улучшения результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

№ п/п	Тема (раздел)	Кол-во часов
1.	Легкая атлетика. Спортивные игры.	24ч
2	Акробатические упражнения.	24ч
3	Лыжная подготовка.	30ч

	Упражнение с мячом.	
4.	Легкая атлетика.	24ч
	Итого:	102ч

Тематическое планирование

№	3«А»	3 «Б»	Тема урока	Характеристика деятельности	Контроль	Работа с ОБЗ
1.			Инструктаж по технике безопасности на занятиях физкультурой. Обучение технике высокого старта. «Круговая эстафета»	*ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов. * Управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением физических упражнений, соблюдение норм поведения на уроке.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
2.			Урок – игра «Самый ловкий» Обучение технике прыжков в длину с места. Старт из различных И.П. на короткие дистанции 30 и 60 м. Правила и нормы поведения на уроках физической культуры, способы взаимодействия в соревнованиях.	*Ознакомление с правилами Тб, * Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Наблюдение, контроль за выполнением физических упражнений, Корректировка норм поведения.	Взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и спортивных соревнований.
3.			Утренняя гимнастика и физкульт - паузы. Развитие выносливости в беге с преодолением естеств. препятствий. Бег 30 м на рез.	* Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Сдача норматива: Бег 30 м	Развитие общественной осведомленности и социально- бытовой ориентации. Развитие связной речи.
4.			Инструктаж по Т.Б., Контроль техники высокого старта, прыжок в длину с места на рез.	*Ознакомление с правилами Тб, * Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Сдача норматива: прыжок в длину с места	Развитие конструктивно-пространственного мышления. Учить работать в коллективе. Развитие пространственно-временных ориентиров.
5.			<i>Инструктаж по Т.Б.</i> совершенствование техники метания малого мяча. Челночный бег 3 x 10 м на рез.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Сдача норматива: Челночный бег 3 x 10 м	Развитие общественной осведомленности и социально- бытовой ориентации.

						Развитие связной речи.
6.			Разучивание КУГГ с малым мячом. Метание малого мяча из различных исходных положений. Сюжетно – ролевые подвижные игры.	*Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов. * Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть,	Индивидуальный словесный контроль, Ответы на вопросы.	Развитие конструктивно-пространственного мышления. Учить работать в коллективе. Развитие пространственно-временных ориентиров.
7.			Повторение ранее изученных элементов. Учет техники метания и метание на дальность с места. Развитие выносливости в беге до 4мин.	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Сдача норматива: техника метания на дальность с места	Развивать внимание. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
8.			Закрепление КУГГ, развитие силовых качеств, подтягивание в висе – учет, игра «Воробы и вороны»	*Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Сдача норматива: подтягивание	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Развивать внимание. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
9.			Изучение прыжка в длину с разбега, способом «согнув ноги». Подвижные игры: «Повторяй, да смекай».	* Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Корректировка коммуникативных навыков общения в классе, контроль за выполнением физических упражнений,	Развитие умения планировать, осуществлять контроль и оценку своей деятельности. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
10.			Закрепление техники прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий.	*Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов. *Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Организовывать и проводить подвижные игры Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;

11.			Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Преодоление полосы препятствий (У).	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, * Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Сдача норматива: Преодоление полосы препятствий	Содействие воспитанию нравственно-волевых качеств
12.			Соревнования по прыжкам в длину с разбега. Игра: «Падающая палка».	* Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Взаимоконтроль. Беседа учителя.	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Развивать внимание. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
13.			Инструктаж по Т. Б при метании. КУГГ метание в цель – обучение Упражнения «Школа Мяча», «Мяч водящему». «Салки».	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Самоконтроль. Индивидуальное собеседование.	Развитие умения планировать, осуществлять контроль и оценку своей деятельности. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
14.			Закрепление техники метания в цель. Значение занятий утренней гимнастикой. Способы формирования правильной осанки.	* Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Взаимоконтроль. Беседа учителя.	Развивать коммуникативную и познавательную деятельность.
15.			Инструктаж по Т.Б. Обучение ведению б/б мяча на месте. Игра «Белые медведи».	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Корректировка коммуникативных навыков общения в классе, контроль за выполнением физических упражнений,	Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.
16.			Инструктаж по Т.Б. при метании. Учет метания в цель, игра «Самый меткий». Упр. с б/б мячом, совершенствующим движения баскетболиста.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Сдача норматива: метание в цель	Организовывать и проводить подвижные игры . Соблюдать правила взаимодействия с игроками;

17.		Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Строевые упражнения в перестроениях. Оценка техники передачи б/б мяча в парах.	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Сдача норматива: техника передачи б/б мяча в парах.	Развивать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни. Развивать связную речь.
18.		Развитие координационных способностей при преодолении полосы препятствий. Сов. Строевых упр., игра «День и ночь».	*Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов. * Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений,).
19.		Эстафеты с мячами. Ловля и передачи баскетбольного мяча на месте и в движении. Из истории и правил игры Б/Б, оборудование и организация игр.	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть, * Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;	Корректировка коммуникативных навыков общения в классе, контроль за выполнением физических упражнений,	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Развитие навыков планирования, контроля и оценки результатов деятельности.
20.		Инструктаж по Т.Б. совершенствование техники ловли и передачи мяча в играх. Разучивание КУПР. Со скакалкой, развитие силовых качеств в подтягивании.	*Ознакомление с правилами Тб, * Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
21.		Урок подвижных игр с использованием ранее изученных движений на уроках. Проверка результатов в подтягивании.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Сдача норматива: подтягивание.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
22.		ОРУ в парах на сопротивление. Подвижная игра: «Стой». ОРУ в парах на сопротивление.	* Формирование физических качеств: быстрота, ловкость, выносливость, прыгучесть,	Самоконтроль. Индивидуальное собеседование.	Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.

23.		ОРУ на гимнастической скамейке. Беговые упражнения с заданиями. Подвижная игра: «Лови не лови».	*Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов. *Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания,	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
24.		ОРУ. Беговые упражнения с заданиями Подвижная игра: «Чей отскок дальше», «Гонка мячей по кругу».	* Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Взаимоконтроль. Беседа учителя.	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, и физической подготовленности.
25.		ОРУ. Беговые упражнения с заданиями Подвижная игра: «Кто быстрее», «Попади в водящего».	*Развитие умений: быстро реагировать на сигнал, двигаться в нужном направлении, выполнять задания, * Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Самоконтроль. Индивидуальное собеседование.	Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Развитие конструктивно-пространственного мышления.
26.		ОРУ. Беговые упражнения с заданиями Подвижная игра: «Сделай фигуру», «Охотники».Игры по желанию детей.	* сформировать умения с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации,	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
27.		ОРУ. Беговые упражнения с заданиями . Игры и эстафеты с мячами.	* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением физических упражнений, соблюдение норм поведения на уроке.	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи.
28.		Инструктаж по Т.Б. на уроках гимнастики. Повторение построений и перестроений. Влияние физических упражнений на осанку. Повторение техники выполнения кувырков.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по условиях,
29.		Инструктаж по Т.Б Лазание по канату, гимнастической стенке. КУГГ, строевые упражнения, упражнения в равновесии. Элементы ритмической гимнастики.	* умение слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Развитие навыков планирования, контроля и оценки результатов деятельности.

30.			Инструктаж по Т.Б.при занятиях на снарядах. Упражнения для правильной осанки. Соверш. умения в лазании по канату. Элементы ритмической гимнастики.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением физических упражнений,	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
31.			Обучение построениям и перестроениям в движении. Основы акробатических упражнений – мост (обучение). Упр. в равновесии, игры и эстафеты с обручами.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Развитие связной (устной) речи. Развитие навыков планирования, контроля и оценки результатов деятельности.
32.			Совершенствование движений в комплексе УГГ с палкой. Упр. в равновесии на бревне. Совершенствование стойки на лопатках кувырок вперед, назад- учет.	*Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях	Сдача норматива: кувырок вперед	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.
33.			Проверка выполнения комплекса УГГ с гимнастической палкой. Выполнение стойки на лопатках - У. Преодоление полосы из 5 препятствий в эстафете.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Сдача норматива: стойка на лопатках	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
34.			Инструктаж по Т.Б. Обучение упражнениям в висе стоя и лежа, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа согнувшись. Равновесие на бревне, танцевальные шаги.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Ответы на вопросы (устно), контроль за соблюдением норм поведения на уроке.	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки.
35.			Строевые упр. Закрепление навыков преодоления полосы из 5 препятствий. Лазание по канату, по наклонной скамейке, перелезание. Сов. упр. в равновесии.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Развитие связной (устной) речи. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность.
36.			Инструктаж по Т.Б. учет техники преодоления препятствий. Игры с элементами акробатики. Игра «Ласточки». Обучение соединению акробатических элементов.	Ознакомление с правилами самостоятельного отбора упражнений и их объединения в комплексы	Сдача норматива: соединение акробатических элементов.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;

37.		Инструктаж по Т.Б. обучение упорам – упор лежа, упор стоя на коленях, сгибание разгибание рук в упоре лежа Игры с элементами равновесия. Урок – игра. Эстафеты с мячами.	Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Развивать двигательные качества. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Размыкание и смыкание приставными шагами. Закрепление комплекса УГГ с гимнастическим обручем. Игры с гимнастическим обручем. Игры с набивным мячом.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и доносить информацию.	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Преодоление полосы препятствий. Беседа «Режим дня, личная гигиена.» Учет техники кувырка назад. Разучивание танцевальных шагов.	* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося,	Сдача норматива: Учет техники кувырка назад	Развитие пространственно-временных ориентиров. Воспитывать нравственные качества, волю.
		Закрепление элементов равновесия и акробатики. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой повороты кругом в движении и на месте. Учет выполнения висов и упоров.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Сдача норматива: Учет выполнения висов и упоров.	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Самостоятельное выполнение освоенных ОРУ с предметами. Подвижные игры по выбору учащихся. Тестирование на гибкость.	. * Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения,	Сдача норматива: тест на гибкость.	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Повторение строевых упражнений в подвижных играх. Проверка умения выполнять акробатическое соединение.	* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Сдача норматива: Умение выполнять акробатическое соединение.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Воспитывать нравственные качества, волю.
		Подвижные игры: «Дети и медведь». Ходьба по бревну большими шагами,	* умение слушать и слышать друг друга, работать в группе.	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Организовывать и проводить подвижные

		выпадами, на носках. Танцевальные шаги.			игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		Подвижные игры: «Круговая охота». Упражнения в равновесии.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности,	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Подвижные игры: «Перебежки с выручалкой». Упражнения в равновесии. Танцевальные шаги.	* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости,	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Подвижные игры: «Двойные горелки». Упражнения в равновесии. Танцевальные шаги.	* рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры,	Самоконтроль. Организация взаимопомощи.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Воспитывать нравственные качества, волю.
		Подвижные игры: «Догонялки на марше». Элементы народных танцев.	* Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Подвижные игры: «Вьончики». Подтягивание. Итоги четверти.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, находить и выделять необходимую информацию.	Сдача норматива: подтягивание.	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		<i>Инструктаж по Т.Б. и значение занятий лыжной подготовкой. Основные требования к одежде и обуви во время занятий</i> Обучение	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведения во время сдачи физических нормативов.	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением физических упражнений, соблюдение норм поведения	Соблюдение норм поведения на уроке. Воспитывать

		построению, переноске лыжного инвентаря. Основы передвижения на лыжах. Повороты на месте.		на уроке.	нравственные качества, волю, дисциплинированность.
		<i>Переноска лыжного инвентаря, одевание лыж.</i> Ступающий шаг без палок и с палками. Обучение скользящему шагу в облегченных условиях	* рассказывать об организационно-методических требованиях, применяемых на уроках физической культуры.	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением Индивидуальная беседа	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением Индивидуальная беседа
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> совершенствование техники скользящего шага в облегченных условиях пологого спуска. Эстафеты без палок.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопощь	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопощь
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> Обучение поворотам на месте переступанием, повторение и учет скользящего шага. Передвижение равномерном темпе.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Сдача норматива: учет скользящего шага.	Корректировка коммуникативных навыков общения в классе, контроль за выполнением физических упражнений,
		Обучение элементам скольжения на лыже с использованием подводящих упражнений, повторение поворотов. Игры на лыжах. Подъем наискось ступающим шагом.	*Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; *Осваивать технические действия из спортивных игр;	Корректировка коммуникативных навыков общения в классе,	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> Обучение подъему и спуску в средней стойке без палок под уклон. Игры на склоне. Торможения.	*Ознакомление с правилами Тб, *Освоение норм поведение во время сдачи физических нормативов.	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Развитие внимания, памяти. Развитие связной речи. Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		Закрепление техники скользящего и ступающего шага без палок. <i>«Значение занятий лыжами для укрепления здоровья»</i>	*эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, добывать недостающую информацию с помощью вопросов.	Сдача норматива : движение скользящим шагом.	Развитие умения планировать, осуществлять контроль и оценку своей деятельности. Корректировать поведение и нормы поведения на уроке.

		Закрепление техники подъема и спуска с палками. Передвижение по дистанции (у). <i>Зимние Олимпийские виды лыжного спорта.</i> Игра «Вызов номеров».	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.	Сдача норматива: учет передвижение по дистанции	Развитие общественной осведомленности и социально- бытовой ориентации. Развитие связной речи.
		Учет умений и навыков работы на пологом склоне. Подвижные игры. Поворот переступанием вокруг пяток и носков лыж - учет.	* контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;	Сдача норматива: работа на пологом спуске.	Развитие конструктивно-пространственного мышления. Учить работать в коллективе.
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> совершенствование передвижения скользящим и ступающим шагом по учебному кругу на дистанцию до 2 км без учета времени.	*Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопомощь	Развивать внимание. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		Подвижные игры и эстафеты на учебном склоне. <i>Дыхательная система организма, особенности дыхания в морозную погоду.</i> Круговая эстафета на лыжах.	*Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций *Применять правила подбора одежды и занятий лыжной подготовкой;	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков Развивать внимание.
		Развитие скоростной выносливости при прохождении отрезков 100, 200 м в быстром темпе. Закрепление техники скользящего шага с палками по дистанции до 1 км.	*Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, * развитие этических чувств,	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопомощь	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
		Урок – игра «Прогулка по зимнему лесу». Совершенствование элементов техники лыжных ходов по пересеченной местности до 2.5 км..	*Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, изученными способами передвижения; *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Контроль за выполнением физических упражнений,	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
		<i>Особенности работы организма при выполнении соревновательной работы.</i> Урок – соревнование с раздельным стартом на дистанцию 1000м.	* Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств,	Сдача норматива: дистанция 1000м.	Обеспечение развития и тренировки всех систем и функций организма ученика через

			доброжелательности		оптимальные физические нагрузки
		Подвижные игры, эстафеты на равнинном участке трассы и на учебном склоне.	* контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов;	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> игра «Снежный биатлон». Совершенствование элементов на склоне. Учет техники передвижения скользящим шагом.	*Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; *Осваивать технические действия из спортивных игр;	Сдача норматива: передвижение скользящим шагом.	Воспитание бережного отношения к своему здоровью. Развитие связной речи.
		Подъемы «лесенкой и елочкой» и спуски в высокой и основной стойке. Игры и эстафеты на склоне.	* определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, *Развитие этических чувств, доброжелательности и отзывчивости,	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Организовывать и проводить подвижные игры. Учить соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		<i>Возможности организма и физическая нагрузка.</i> Урок – соревнование на дистанцию 1000 м с отдельным стартом. Подведение итогов занятий на лыжах.	*Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой; *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопомощь	Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
		Подвижные игры: «Слушай сигнал», «Зигзаги». Равномерное прохождение дистанции.	* контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений; *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Организовывать и проводить подвижные игры . Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		Подвижные игры: «Сороконожка на лыжах», «Подними предмет». Спуски и подъемы.	* Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций, разученными способами передвижения; *Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.	Ответы на вопросы (устно), Работа в мини – группах.	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;

		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> Разучивание КУГГ и КОРУ с гимнастическими скакалками. Прыжки через короткую скакалку на месте и в движении.	* контролировать скорость частоте сердечных сокращений; *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения задания	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Воспитание бережного отношения к своему здоровью.
		<i>Инструктаж по Т.Б.</i> повторение КУГГ со скакалками. Обучение прыжкам через длинную скакалку. Прыжки в высоту.	*Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; *Осваивать технические действия из спортивных игр;	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопомощь	Формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
		Подвижные игры: «Не урони мяч». Повторение ловли и передачи мяча в баскетболе. Прыжки в высоту (У)	*Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; *Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;	Сдача норматива: Прыжки в высоту .	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		Подвижные игры: «Попади в водящего». Ведение баскетбольного мяча в высокой и средней стойке, в среднем темпе.	* контролировать скорость частоте сердечных сокращений; *Выявлять характерные ошибки в технике выполнения задания	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
		Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу». Совершенствование ловли и передач мяча, ведения мяча.	*Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;	Индивидуальные беседы, Взаимоконтроль и взаимопомощь	Организовывать и проводить подвижные игры. Соблюдать правила взаимодействия с игроками;
		Подвижные игры» Мяч вперед». Игра с метанием мяча по подвижной цели». Учёт техники ведения мяча.	* Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией	Сдача норматива: техника ведения мяча.	Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
		Подвижные игры: «Игры с мячом у стены». Учёт техники ловли и передачи	* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	Сдача норматива: Учёт техники ловли и передачи мяча.	Обучение простейшим способам контроля за

		мяча.			физической нагрузкой.
		Подвижные игры: «Салочки с мячом». Бросок мяча в корзину.	* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;	Корректировка коммуникативных навыков общения.	Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Развитие конструктивно-пространственного мышления.
		Подвижные игры: «Мяч капитану». Закрепление техники броска мяча в корзину.	* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Соблюдать правила взаимодействия с игроками; Развитие конструктивно-пространственного мышления.
		<i>Итоговый урок.</i> Игры – эстафеты. Итоги четверти.	* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр; * Осваивать технические действия из спортивных игр;	Самоконтроль обучающихся. Речевой опросник (устно).	Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.
		<i>Инструктаж по Т.Б. при занятиях в спортивном зале, правила дыхания при беге и ходьбе.</i> КУГТ. Повторение и совершенствование прыжков и прыжковых упражнений, игры с прыжками с использованием скакалки.	* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх; * Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;	Ответы на вопросы (устно), соблюдение норм поведения на уроке.	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		Повторение строевых упражнений. Преодоление препятствий. Совершенствование прыжков на скакалке. Прыжок в высоту «перешагиванием» (У)	* Осваивать двигательные действия, представляющие содержание подвижных игр; * Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;	Сдача норматива: Прыжок в высоту «перешагиванием»	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи.
		Обучение прыжку в высоту. Игры с элементами прыжков и прыжковых	* Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и	Корректировка коммуникативных	Воспитывать нравственные качества,

		упражнений. <i>Правила соревнований по прыжкам в высоту.</i>	проведении подвижных игр; *Излагать правила и условия проведения подвижных игр;	умений общений, соблюдение правил и норм поведения.	волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
		Обучение прыжкам в высоту через плоские препятствия, через набивные мячи, веревочку с места и с разбега на одной и двух ногах. Многоскоки.	* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; * Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях, развивать необходимые для этого двигательные качества.
		Подвижные игры с элементами прыжков и прыжковых упражнений. Учет техники прыжка в высоту способом «перешагиванием». Соревнования в прыжках	*Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач; * Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;	Сдача норматива: Учет техники прыжка в высоту способом «перешагиванием»	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой,
		<i>Правила Т.Б.</i> при занятиях подвижными играми с мячом. Повторение метания мяча в цель Сюжетно – ролевые подвижные игры. Отжимание (У)	*Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр; *Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;	Сдача норматива: Отжимание	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
		Повторение строевых упражнений. Обучение ведению мяча. «Школа мяча». Разучивание КУГГ с мячом. Обучение ведению мяча в движении: беге и шаге.	*Излагать правила и условия проведения подвижных игр;	Корректировка коммуникативных умений общений, соблюдение правил и норм поведения.	Содействовать формированию у учащихся правильной осанки. Развитие связной (устной) речи Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		<i>Название плавательных упражнений, способов плавания и предметов для обучения.</i> Повторение КУГГ с мячом.	*Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр;	Корректировка коммуникативных умений общений,	Воспитывать нравственные качества, волю,

		Закрепление техники ведения мяча, техники броска мяча в цель.		соблюдение правил и норм поведения.	дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
		Обучение броскам мяча в горизонтальную цель. Совершенствование ведения мяча челночный бег с ведением мяча.	*Излагать правила и условия проведения подвижных игр;	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль.	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях.
		Повторение челночного бега в играх и эстафетах. Обучение технике метания малого мяча. Челночный бег на результат.	*Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр;	Сдача норматива: Челночный бег	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.
		Разучивание КУГГ с малым мячом. Метание малого мяча на дальность с места. Учет техники изученных элементов .	*Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх;	Сдача норматива: Учет техники изученных элементов	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
		<i>Правила Т.Б. при занятиях на школьном стадионе. Понятия: спринт, средние дистанции, стайерские, марафон.</i> Бег на выносливость до 6 мин. «Встречные эстафеты»	*Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач;	Ответы на вопросы (устно), контроль за соблюдением норм поведения на уроке.	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях
		<i>Влияние плавания на состояние здоровья, правила гигиены и техники безопасности, поведения в экстремальных ситуациях.</i> Подготовительные и подводящие беговые упражнения с чередованием ходьбы и бега. Игры : «Вызов номеров», «Круговая эстафета»,	*Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности;	Индивидуальный контроль за сдачей физических нормативов. Работа в парах.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
		Повторение КУГГ без предметов. <i>Техника бега в спринте. Техника высокого старта.</i> Старт из различных И.П. Повторение беговых упражнений	* Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;	Контроль за выполнением физических упражнений, соблюдение норм поведения на уроке.	Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность, организованность и самостоятельность.

		Подвижные игры. <i>Правила соревнований по легкой атлетике.</i> Соревнования на короткие дистанции 30 , 60 м. Подвижная игра «Перестрелка»	* Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр;	Сдача норматива: Бег 60м.	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость (У). Бег из разных положений. Подвижные игры: "Бег за флажками", "Вызов".	* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр;	Сдача норматива: Бег на выносливость	Научить основным видам двигательных действий и выполнению их в различных по сложности условиях
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Соревнования на короткие дистанции 30м. Подвижные игры: "Воробьи и вороны", "Пустое место"	* Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр;	Сдача норматива: Бег 30м.	Развивать двигательные качества. Расширение словарного запаса. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Подвижные игры: "Дети и медведь", "Круговая охота".	* Осваивать технические действия из спортивных игр;	Индивидуальное собеседование. Взаимоконтроль	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Упражнения с мячами. Подвижные игры: "Перебежки с выручалкой", "Двойные горелки".	* Моделировать технические действия в игровой деятельности;	Контроль умения работать в парах.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Прыжки на скакалке (У). Отработка метания мяча на дальность. Подвижные игры: "Догонялки на марше".	* Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр;	Сдача норматива: Прыжки на скакалке	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Бег из разных	* Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр;	Контроль за выполнением физических упражнений,	Развивать двигательные качества.

		положений. Подвижные игры: "Аисты", "Цыплята и коршун".		соблюдение норм поведения на уроке.	Развитие общей осведомленности и социально бытовых ориентиров.
		Строевые упражнения. Ору. Бег на выносливость. Игры по желанию детей. Подвижные игры: "Переправа", "На новое место". Подтягивание (У)	* Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой	Сдача норматива: Подтягивание	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.
		Урок – соревнования: «Мы спортивные ребята». Спортивные игры по желанию детей, подготовленный самостоятельно.	* Развивать физические качества	Ответы на вопросы (устно), контроль за выполнением физических упражнений.	Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой. Воспитывать нравственные качества, волю, дисциплинированность,
		Урок-праздник «Спортивные забавы». Подведение итогов за год. Задание на каникулы.	* Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения;	Беседа. Ответы на вопросы (устно). Задание на лето.	Развитие пространственно-временных ориентиров. Расширение словарного запаса.

