




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Курасовская основная общеобразовательная школа»
Курского района Курской области

Рассмотрено
на заседании методического объединения
учителей творческого цикла
Руководитель МО
 /Кононова В.С./
Протокол №1 от 28.08.2023

Согласовано
Зам.директора по УВР
 /Бартенева Т.А./

Принято решением педагогического совета
Протокол №1 от 31.08.2023
Председатель педагогического совета
 /Колесов А.А./

Утверждено
Директор МБОУ «Курасовская основная
общеобразовательная школа»
 /Колесов А.А./
Приказ №1 от 16.10.2023г



Рабочая учебная программа
по физической культуре
начальное общее образование
срок реализации программы 1 год

Класс: 3
Учитель: Рощупкин М.М.
Всего часов на учебный год: 68
Количество часов в неделю: 2

Курасово, 2023год

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по физической культуре разработана как нормативно-правовой документ для организации учебного процесса в 3 классе муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Курасовская основная общеобразовательная школа».

Содержательный статус программы-базовая. Она определяет минимальный объем содержания курса физической культуры для основной школы и предназначена для реализации требований ФГОС второго поколения к условиям и результату образования обучающихся основной школы по физической культуре согласно учебному плану общеобразовательного учреждения.

Данная рабочая программа по физической культуре 3 класс построена на основе фундаментального ядра содержания общего образования, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы, требований к структуре основной образовательной программы, требований к условиям реализации программы основного общего образования, прописанных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования, а также концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. В ней также учитываются основные идеи и положения программы развития и формирования универсальных учебных действий обучающихся для общего образования, соблюдается преемственность с примерными программами основного образования и авторской рабочей программой А.П.Матвеева

Согласно государственному образовательному стандарту, изучения физической культуры направлено на достижения следующей **цель:** формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Задачи: Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:
укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем;
совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств обучающихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

2.Общая характеристика учебного предмета

Представленная рабочая программа полностью соответствует авторской программе основного общего образования по физической культуре под редакцией А.П. Матвеева

Рабочая программа ориентирована на использование учебника (Учебно-методического комплекса): УМКА.П.Матвеева.

Структура и содержание учебного предмета задаются в предлагаемой программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Содержание раздела «Знания о физической культуре» отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит представления о структурной организации предметной деятельности, отражающейся в соответствующих способах организации, исполнения и контроля.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие школьников, их всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья. Данный раздел включает жизненно важные навыки и умения, подвижные игры и двигательные действия из видов спорта, а также общеразвивающие упражнения с различной функциональной направленностью. Сохраняя определенную традиционность в изложении практического материала школьных программ, настоящая программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представляются соответствующими тематическими разделами: «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», «Лыжные гонки». При каждом тематическом разделе программы дополнительно включает в себя подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

В содержание настоящей программы также входит относительно самостоятельный раздел «Общеразвивающие упражнения». В данном разделе предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и дополнительно сгруппированы внутри разделов по признакам функционального воздействия на развитие основных физических качеств. Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования. При планировании учебного материала программы в соответствии с САНПИН (температурный режим), заменять тему «Лыжные гонки» на углубленное освоение содержания тем «Спортивные игры», «Подвижные игры». *Учитель физической культуры имеет право вводить в учебный процесс дополнительные темы, сокращать или упрощать предлагаемый в программах учебный материал, при этом учителю необходимо избегать учебных перегрузок учащихся, не нарушая логику распределения программного содержания, не выходя за рамки Требований Государственного образовательного стандарта.*

В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у обучающихся повышается

уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

В разделе «Тематическое планирование» излагаются темы основных разделов программы и приводятся характеристики деятельности учащихся. Данные характеристики ориентируют учителя физической культуры на результаты педагогического процесса, которые должны быть получены в конце освоения содержания учебного курса.

В программе освоение учебного материала из практических разделов функционально сочетается с освоением знаний и способов двигательной деятельности. Среди теоретических знаний, предлагаемых в программе, можно выделить вопросы по истории физической культуры и спорта, личной гигиене, основам организации и проведения самостоятельных занятий.

В свою очередь, материал по способам двигательной деятельности предусматривает обучение школьников элементарным умениям самостоятельно контролировать физическое развитие и физическую подготовленность, оказывать доврачебную помощь при легких травмах. Овладение этими умениями соотносится в программе с освоением школьниками соответствующего содержания практических и теоретических разделов.

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

3. Описание места учебного предмета.

Учебный предмет изучается 3-й год. В федеральном базисном учебном плане на изучение предмета «физическая культура» отводится 2 часа в неделю. Всего на изучение программного материала отводится 68 часов. Программа рассчитана на 1 год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УДД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,
- Действие смыслообразования,
- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УДД

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

Регулятивные УДД

- Целеполагание,
- волевая саморегуляция,
- коррекция,
- оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

Требования к уровню подготовки обучающихся (повышенный уровень).

6.Основное содержание программы по физической культуре:

А) тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности:

№ п\п	Наименование разделов и тем	Всего часов	
1.	Легкая атлетика	16	Регулятивные: Формировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности. Познавательные: Соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью. Коммуникативные: Принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником.
2.	- <i>гимнастика</i>	14	Регулятивные: Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата. Познавательные: Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
3.	- <i>спортивные игры</i>	28	Регулятивные: проектировать траекторию развития через включение в новые виды деятельности и формы сотрудничества Познавательные: Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.
4.	- <i>лыжная подготовка</i>	10	Регулятивные: Находит достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата. Познавательные: Выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов. Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной

			кооперации.
Итого:68			

Б)Содержание

Гимнастика. Организующие команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика (девочки).

Опорные прыжки.

Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки).

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики).

Легкая атлетика. Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

Кроссовая подготовка длительный бег на выносливость

Спортивные игры. Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

Прикладно-ориентированная подготовка. Прикладно-ориентированные упражнения.

Упражнения общеразвивающей направленности. Общефизическая подготовка.

Гимнастика с основами акробатики. Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

Баскетбол. Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Лыжная подготовка

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Знания о физической культуре

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Планируемые результаты изучения курса

К концу изучения в третьем классе курса «Физическая культура»

Третьеклассники научатся:

- осознавать значимость исторического понятия о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Получат возможность научиться:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.

Критерии и нормы оценки

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Отметка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Отметка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Отметка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Отметка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Требования к двигательной подготовленности учащихся.

задания	мальчики			девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м	5.0	5.6	6.1	5.1	5.8	6.2
Бег 60м	9.8	11.1	11.2	10.3	11.1	11.2
Челночный бег 3x10м, с	8.4	8.9	9.4	8.8	9.4	10.0
Шестиминутный бег, м	1200	1100	950	1025	825	750
Бег 1000м, мин, с	6.00	7.00	8.00	7.00	8.00	9.00
Бег 2000м	б\вр	б\вр	б\вр	-	б\вр	б\вр
Прыжок в длину с места, см	170	165	150	165	150	120
Прыжок в длину с разбега, см	320	280	230	280	240	210
Прыжок в высоту с разбега, см	100	85	70	95	75	60
Метание мяча 150 гр., м	34	25	20	23	15	10
Лазание по канату, см	280	220	180	250	170	130
Подтягивание в висе, раз	7	5	4	-	-	
Подтягивание из виса	-	-	-	17	12	9

лежа, раз						
Бег на лыжах, 1км	6.50	7.20	7.50	7.15	8.50	9.20
Бег на лыжах, 2км	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр
Бег на коньках 100м, с	23	25	27	25	27	30
Кросс 1500м	7.40	8.15	8.30	8.15	8.50	9.20
Кросс 2000м	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр	б\вр
Плавание, м	38	24	15	38	24	15

Учебно-методическое и материально-техническое и информационное обеспечение образовательного процесса

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ « Об образовании в РФ»
 - 2.Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС)
 - 3.Фундаментальное ядро содержания общего образования.
 - 4.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
 5. Федеральная образовательная программа основного общего образования (Утверждена приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 под № 370)
 - 6.Основная образовательная программа ООО МБОУ «Курасовская основная общеобразовательная школа»
 7. Авторская программа по физической культуре под редакцией А.М. Кондакова, Л.П. Кезина.
 - 8.Приказ Министерства образования и науки РФ от 30.08.2013 №1015 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам».
 9. Положение о рабочей программе.
- Пособия для обучающихся:
- Учебник: Матвеева В.И. Физическая культура 5 класс – М.: Просвещение, 2013г. – 190 с. Лях В.И. Физическая культура 1-4 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
- Лях В.И. Физическая культура 1-4классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010
- Физическая культура. Тестовый контроль 1-4 классы. В.И.Лях, М.Я.Виленский.
- Лях В.И., М.Я.Виленский, « Координационные способности школьников», Минск, Полымя, 1989
- Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М.Просвещение, 2011

Для учителя:

Программа начального образования по физической культуре.

Комплексная программа физического воспитания обучающихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2014). стандарт основного общего образования по физической культуре, примерные программы по учебному предмету («Физическая культура 1-4 классы» М.Я. Виленский, В.И. Лях, Москва, «Просвещение» 2012г.), рабочие программы по физической культуре, учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И.Ляха, М.Я.Виленского, методические издания по физической культуре для учителей, физическая культура 1-4 классы \ под редакцией М.Я. Виленского, В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений./ ,В.И.Лях, М.Я.Виленский. Физическая культура. «Тестовый контроль 1-4 класс» (серия «Текущий контроль»), Федеральный закон «О физической культуре и спорте», Твой Олимпийский учебник. Москва «Советский спорт» 2010г, Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

Технические средства обучения
компьютер.

Проектор, доска интерактивная

Оборудование спорт зала: стенка гимнастическая, бревно гимнастическое напольное, скамейки гимнастические, перекладина гимнастическая, канат для лазания, комплект навесного оборудования (мишени, перекладины), маты гимнастические, мячи набивные, скакалки гимнастические, мячи малые (резиновые теннисные), палки гимнастические, обручи гимнастические, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, рулетка измерительная (10м, 50м), щиты баскетбольные с кольцами, большие мячи (резиновые, баскетбольные), сетка волейбольная, мячи средние резиновые, аптечка медицинская.

канат, гимнастические скамейки, гимнастические маты, гимнастический мостик, гимнастический козел, гимнастический конь, шведская стенка, обручи, скакалки, мячи, кегли и т.д

Интернет ресурсы:

Портал ГТО www.gto.ru

Российский спортивный портал championat.com

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

№ п/ п	Дата проведения		Тема	Тип урока	Виды деятельности	Планируемые результаты			Домашнее задание
	П	Ф				Предметные	Метапредметные	Личностные	
Легкая атлетика (7 ч.)									
1			Организационно-методические требования на уроках физической культуры	В В О Д Н Ы Й	организация рабочего места. учатся контролировать и оценивать свои действия, умение слушать, задавать вопросы	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Подготовить форму для занятий на улице
2			Тестирование бега на 30 м с высокого старта	О Н З	организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта..	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Стр.18-19 читать
3			Техника челночного бега	к о м б и н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся формулировать свои	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении. Научатся понимать историю зарождения	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ	Стр.20 читать

				и	затруднения и обращаться за помощью		древних Олимпийских игр.	жизни.	
4			Способы метания мешочка (мяча) на дальность	к о м б и н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач поддерживать друг друга	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Стр.22-23 читать
5			Пас и его значение для спортивных игр с мячом	к о м б и н и р о	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места. Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Адекватная мотивация.	Узнать, какие футбольные клубы есть в России
6			Развитие силовых качеств	к о н т р о л ь	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимопомощи.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание-разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Упр. для развития глазомера
7			Сдача зачетов	К о м б и н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Стр.77 читать

			и р о в	взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.				
Гимнастика (6 ч.)								
8		Акробатические упр. Развитие координационных способностей	к о м б и н и р о в	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.55 читать
9		Акробатические упр. Развитие гибкости, координационных способностей	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.50 читать
10		Висы. Строевые упр. Развитие	к о м б	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на	Учатся ответственному отношению к общему	Стр.62 читать

			координации, силовых качеств.	и н и р о в	владеть способами взаимодействия с окружающими людьми		развитие координации движений.	благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	
1 1			Висы. Строевые упр. Развитие координации, силовых качеств	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр.12-14 читать
1 2			Опорный прыжок. Строевые упр. Развитие координации, силовых качеств.	в о д н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.70-72 читать
1 3			Опорный прыжок. Строевые упр. Развитие координации, силовых качеств	к о н т р о л ь н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 74 читать

			ы й	успехам одноклассников.				
--	--	--	--------	-------------------------	--	--	--	--

Спортивные игры (2)

1 4		Развитие ловкости, силы и скорости	в в о д н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.83-84 читать
1 5		Развитие ловкости, силы и скорости. ОФП	к о м б и н и р о в	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя. Научатся ведению мяча на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр.56 читать

Гимнастика (16 ч)

1 6		Кувырок вперед	в в о д н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр.29-30 читать
----------------	--	----------------	---------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------

				успехам одноклассников.					
1 7			Кувырок вперед с разбега и через препятствие	в в о д н ы й	удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. взаимодействовать друг другу соблюдая правила безопасности	О перекатах вправо-влево, группировка, кувырок вперед.	Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево,	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр.30- 31 читать и запомн ить компле кс упражн ений
1 8			Кувырок назад	к о м б и н и р о в	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, кувырок вперед, игровые упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Повтор ить дома перекат ы назад -вперед в группи ровке
1 9			Круговая тренировка	к о м б и н и р о в	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения, стойку на лопатках.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 56 читать

2 0		Стойка на голове	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять вис на согнутых руках на низкой перекладине, выполнять разминку, направленную на развитие координации движения. Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр.57-58 читать
2 1		Стойка на руках	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост, кувырок	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 58-59 читать
2 2		Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. научатся определять общую цель и пути её достижения. кувырок	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы. Разминка, стойка, лопатка, мост,	Научатся выполнять игровые упражнения с кувырками, выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост».	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 62-63 читать

2 3		Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	к о м б и н и р	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках. прыжки с поворотом на 180* и 360*, упражнения на равновесие и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 63 читать
2 4		Прыжки в скакалку	к о м б и н и р	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 65 читать и выучит ь правила
2 5		Лазанье по канату в три приема	к о н т р о л ь н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций.	Измери ть рост, вес, окружн ость грудно й клетки и записат ь в дневни к самоко нтроля

2 6		Круговая тренировка	в о д н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Выполнить отжимания от пола, записать в дневник
2 7		Упражнения на гимнастическом бревне	к о м б и н и р о в а н н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Выполнить прыжок в длину с места и записать в дневник
2 8		Круговая тренировка	к о м б и н и р о в а н н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию. Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Выполнить наклоны из положения стоя и записать в дневник
2 9		Лазанье по наклонной гимнастичес	к о м б и н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища,	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и	Выполнить тестовые

			кой скамье	ир ов ан н ы й	приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	головы.	выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	умению находить выходы из спорных ситуаций	задания
30			Варианты вращения обруча	ко м би н ир ов ан н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Потренироваться стоять на одной ноге с закрытыми глазами
31			Круговая тренировка	К он тр ол ьн ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся правильно держать теннисную ракетку набивать теннисный мяч на ракетке. Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, скорость и реакцию.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Бывать на свежем воздухе, кататься с горы, на санках, лыжах, коньках
Лыжная подготовка(27ч)									
32			Лыжная подготовка. Скользящий шаг.	в в од н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	Стр. 85-86 читать.

				контроль, адекватно оценивать свои действия	строевых командах, лыжных ходах.	ступающего шага.	находить выходы из спорных ситуаций	
3 3		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды «Лыжи на плечо!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!», технику ступающего шага.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 87-88 читать.
3 4		Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	выходной	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль.	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению	Стр. 92 читать.
3 5		Одновременный бесшажный ход. Развитие выносливости.	выходной	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, ступающий шаг на лыжах без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Придумать, в каких случаях применять поворот с переступанием.
3 6		Одновременный бесшажный	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие	Об основных положениях и движениях рук,	Научатся выполнять организующие команды, скользящий шаг на лыжах	Учатся ответственному отношению к	Стр. 85-87 читать.

			ход. Развитие выносливости.	м би н ир ов ан н ы й	приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	ног, туловища, головы.	без палок, ступающий шаг на лыжах без палок.	общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	
3 7			Одновременный двухшажный ход. Развитие выносливости.	ко м би н ир ов ан н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон «лесенкой» на лыжах, спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 20-21 читать.
3 8			Подъем ступающим шагом. Спуски. Развитие выносливости.	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 93 читать.
3 9			Торможение «упором». Развитие выносливости.	ко нт ро ль н	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется	Стр. 89-90 читать.

				ый контроль, адекватно оценивать свои действия			позитивное отношение к физической нагрузке	
40		Непрерывное передвижение на лыжах. Развитие выносливости.	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 88 читать.
41		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	ко м би н ир ов ан н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять подъем на склон подъем на склон «елочкой» спуски со склона.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 94-95 читать
42		Баскетбол. Стойки и передвижения игрока, повороты и остановки. Развитие координационных способностей	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся проходить дистанцию 1000 метров на лыжах на время.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 95-97 читать

			й						
4 3			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	вводны	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления об истории футбола, правилах игры в футбол.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах. Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и удары по мячу.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 26 читать
4 4			Баскетбол. Ловля и передача мяча. Развитие координационных способностей	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, ведение с изменением направления	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 26 читать
4 5			Баскетбол. Ведение мяча. Основные правила и приемы игры. Развитие координационных способностей	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по катящемуся мячу и с места.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 27 читать
4			Баскетбол. Ведение	конт	организация рабочего места с применением установленных	Об основных положениях и	Научатся выполнять организующие команды,	Учатся ответственному	Стр. 99-100

6		мяча. Основные приемы игры. Развитие координационных способностей	роль игры	правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	движениях рук, ног, туловища, головы	удары по мячу головой с места и в прыжке.	отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	читать
4 7		Баскетбол. Бросок мяча. Развитие координационных качеств	ввод игры	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, удары по мячу головой с места и в прыжке.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр. 6-7 читать
4 8		Баскетбол. Тактика свободного нападения. Развитие физических качеств	командной игры	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, передача мяча, остановка мяча, ведение и обманные движения.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни. Учатся принимать образ «хорошего ученика»	Стр. 16-19 читать
4 9		Баскетбол. Игровые задания. Развитие физических качеств	ввод игры	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из	Повторить весь материал по баскетболу

								спорных ситуаций	
50			Футбол. Основные приемы и правила игры. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие физических качеств	вводны	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения сидя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 106-107 читать
51			Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных способностей	комбинированн	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 107-108 читать
52			Футбол. Овладение техникой передвижения. Повороты. Развитие координационных	контроль	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять организующие команды, броски баскетбольного мяча из положения стоя.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической	Стр. 108-109 читать

			способности					нагрузке	
53			Футбол. Освоения техники удара по мячу. Развитие быстроты и ловкости	вводны	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	О физической культуре, гигиенических требованиях, первоначальные представления о строевых командах.	Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	Формировать положительное отношение к урокам физкультуры.	Стр. 110-111 читать
54			Футбол. Освоение техники удара по мячу. Развитие координационных способностей	комбинированны	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Стр. 109 читать
55			Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	контроль	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении,	Учатся принимать образ «хорошего ученика» и учиться нести личную ответственность за здоровый образ жизни.	Стр. 109-110 читать

5 6		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирования подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Прочитать и ответить на вопросы стр. 111
5 7		Футбол. Освоение техники ведения мяча. Развитие физических качеств	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование сгибание- разгибание рук из положения лежа на 30 с.	Учатся нести ответственность за здоровый образ жизни, формируется позитивное отношение к физической нагрузке	Стр. 112 читать
5 8		Футбол. Освоение техники остановки катящегося мяча. Развитие физических качеств	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега.	Адекватная мотивация. Первичные умения оценки результатов	Подготовить спортивную форму для занятий на улице

Легкая атлетика ()

59			Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Развитие выносливости	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений. сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 76 читать
60			Кроссовая подготовка. Преодоление полосы препятствий. Развитие силовой выносливости	Контрольный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся сдавать тестирование отжимание.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Стр. 50-53 читать
61			Развитие силовой выносливости. Бег на 1000 м	вводный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 54 читать

6 2		Развитие скоростных способностей. Метание малого мяча	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Адекватная мотивация.	Стр. 58-59 читать
6 3		Развитие скоростных способностей. Бег на короткие дистанции	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 63 прочитать «комплекс 1»
6 4		Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафетный бег. Прыжок в высоту с разбега. Метание	комбинированный	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 63 прочитать «комплекс 2»

			малого мяча						
6 5			Развитие скоростно-силовых качеств	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы.	Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению находить выходы из спорных ситуаций	Стр. 68-69 читать
6 6			Сдача зачетов по физической подготовке	вв од н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций.	Придумать эстафеты с элементами спортивных игр
6 7			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	ко м би н ир ов ан н ы	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся выполнять бег с изменением темпа, упражнения, направленные на развитие координации движений.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных	Придумать легкоатлетические эстафеты

				й				ситуаций.	
6			Эстафеты с элементами спортивных игр. Развитие двигательных качеств	ко нт ро ль н ы й	организация рабочего места с применением установленных правил. использовать общие приемы решения задач. научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия	Об основных положениях и движениях рук, ног, туловища, головы	Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Учатся ответственному отношению к общему благополучию и умению не создавать конфликтов. Находить выходы из спорных ситуаций	Гулять, играть, вести здоровый образ жизни