


МУ «Комитет по образованию г. Улан-Удэ»

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа №13 г. Улан-Удэ»

<p>«Рассмотрено» Педагогическим советом «<u>30</u> августа 2017 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы А.Д. Биликон «<u>30</u> августа 2017 г.</p> 
--	---

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

3 класс

на 2017 - 2018 учебный год

Составил: Кузьменков К.В.,  
учитель физической культуры

г. Улан-Удэ 2017г.

## **Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса.**

Данная рабочая программа составлена на основе программы для общеобразовательных учреждений «Физическая культура: программа 1 – 4 классы» А.П.Матвеев, Примерной программе по физической культуре. Начальная школа. – М.: Просвещение, 2011.

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для учащихся начальной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании» в части духовно-нравственного развития и воспитания учащихся, требованиями стандарта второго поколения, примерной программой начального общего образования и основными положениями Концепции содержания образования школьников в области физической культуры (А. П. Матвеев, 2001). При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательный процесс. Данная рабочая программа составлена исходя из материально – технического состояния школы. Основные часы раздела «плавание» были распределены по разделам: лёгкая атлетика, гимнастика с основами акробатики, спортивные игры.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определённых знаний, двигательных навыков и умений.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач'.

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений по средством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её 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.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью. Освоение предмета данной деятельности способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их

востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью, входят:

— умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

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

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

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Рабочая программа основного начального образования по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в Базисном плане образовательных учреждений общего образования. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе в объёме не менее 405 ч, из них в I классе — 99 ч, а со II по IV класс — по 102 ч ежегодно.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, 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 собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определённые результаты.

Личностные результаты включают готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

— 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 включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

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

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

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают освоенный школьниками в процессе изучения данного предмета опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы 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; характеристику при знаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта; применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;

- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### **Знания о физической культуре**

Физическая культура. Физическая культура как система разно образных занятий физическими упражнениями. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью, с традициями и обычаями народа.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

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

### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

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

Упражнения на низкой гимнастической перекладине', висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом ноги вперёд.

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

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

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

Метание: малого мяча в неподвижную мишень и на дальность.

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

Подвижные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию движений.

На материале лёгкой атлетики: игры, включающие прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию движений, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах; игры, включающие упражнения на выносливость и координацию движений.

Спортивные игры. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Подвижные игры разных народов.

### **Общеразвивающие упражнения**

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, «ласточка» на широкой или ограниченной опоре с фиксацией положения); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (передвижение правым и левым боком, вперёд и назад).

Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач уроков и логики про хождения раздела, посвящённого двигательным действиям и навыкам.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль

осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1—3 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением (вес гантелей, эспандеры, резиновые бинты); лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя, лёжа, согнувшись; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой, на месте вверх и с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперёд толчком одной и двумя о гимнастический мостик; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе, ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий во время бега (по типу барьерного бега с высотой прыжка на 15—20 см); передача

набивного мяча (1—2 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте и с продвижением вперёд (правым и левым боком) с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и после дующее спрыгивание с неё.

На материале лыжных гонок

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

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

На материале раздела «Плавание»



Развитие выносливости: повторное проплывание отрезков, держась за доску и работая только ногами; скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков способом «кроль» в полной координации.

Ниже представлено тематическое планирование в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений автора А. П. Матвеева: «Физическая культура. 1 класс».

При планировании учебного материала настоящей рабочей программы допускается для бесснежных районов РФ заменять тему «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания тем «Гимнастика», «Плавание» и «Подвижные игры». В отсутствие реальных возможностей проводить занятия по разделу «Плавание» образовательные учреждения могут воспользоваться спортивными бассейнами учреждений дополнительного образования, а также бассейнами, находящимися в муниципальной и региональной собственности,

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
1 класс (99 часов)		
Знания о физкультурной деятельности (3 часа)		
Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	Физическая культура. Что такое физическая культура? Основные содержательные линии. Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями, закаливанием, подвижными играми, туризмом. Связь занятий физической культурой со здоровьем, физическим развитием и физической подготовленностью.	Раскрывать понятия «физическая культура». Характеризовать основные формы занятий (например: утренняя гимнастика, закаливание, уроки физической культуры, занятия в спортивных секциях, игры во время отдыха, туристические походы) Раскрывать положительное влияние занятий физической культуры на укрепление здоровья, на улучшение физического развития и физической подготовленности
	Как возникли физические упражнения. Основные содержательные линии. Связь физических упражнения с жизненно важными способами передвижений древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека Чему обучают на уроках физической культуры. Основные содержательные линии. Виды спорта, входящие в	Рассказывать об основных способах передвижения древних людей, значение бега, прыжков и лазанья в их жизнедеятельности. Называть виды спорта, входящие в школьную программу. Определять виды спорта по характерным для них техническим действиям.

	<p>школьную программу: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол), лыжные гонки, плавание.</p>	
<p>Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p>	<p>Режим дня. Что такое режим дня. Основные содержательные линии. Режим дня как план основных дел, намеченных на день. Составление индивидуального режима дня по образцу. Утренняя зарядка. Основные содержательные линии. Утренняя зарядка и её значение для организма человека. Основные части тела человека. Упражнения утренней зарядки. Личная гигиена. Основные содержательные линии. Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека. Осанка. Что такое осанка. Основные содержательные линии. Осанка. Основные признаки правильной и неправильной осанки.</p>	<p>Раскрывать значение режима дня для жизни человека. Выделять основные дела, определять их последовательность и время выполнения в течение дня. Составлять индивидуальный режим дня, пользуясь образцом. Раскрывать значение утренней гимнастики, её положительное влияние на организм человека. Называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений. Называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки. Выполнять упражнения утренней зарядки. Рассказывать о значении физкультминутки, её положительном влиянии на организм. Выполнять упражнения, входящие в комплексы физкультминуток (сидя на стуле, стоя на месте и др.). Рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значении для здоровья человека. Определять осанку и привычное положение тела, когда человек стоит, сидит или передвигается. Называть основные признаки правильно и неправильной осанки.</p>
<p>Ходьба. Бег, прыжки, лазанье,</p>	<p>Кто как передвигается. Как передвигаются животные.</p>	<p>Называть основные способы передвижения животных.</p>

<p>ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека</p>	<p>Основные содержательные линии. Многообразие передвижений в животном мире. Способы передвижения, выполняемые с помощью разных частей тела. Как передвигается человек. Основные содержательные линии. Жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, лазанье и др.).</p>	<p>Определять, с помощью каких частей тела выполняются передвижения. Находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных. Объяснять на примерах важность бега, прыжков, лазанья, плавания, передвижения на лыжах для жизни каждого человека.</p>
<p>Способы физической деятельности (4 часа)</p>		
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Игры на свежем воздухе. Одежда для игр и прогулок. Основные содержательные линии. Важность правильного выбора одежды для занятий физической культурой. Подбор одежды в зависимости от погодных условий. Подвижные игры. Основные содержательные линии. Подвижные игры, их значение для физического развития. Самостоятельная организация и проведение игр, распределение на команды с помощью простейших считалочек. Упражнения для осанки. Основные содержательные линии. Упражнения для формирования правильной осанки. Их отличия от других физических упражнений. Упражнения с предметами на голове (стоя у стенки и в передвижении). Упражнения для укрепления мышц туловища (без предметов и с предметами).</p>	<p>Рассказывать о правильном подборе одежды для игр и прогулок на свежем воздухе в зависимости от погодных условий. Объяснять пользу подвижных игр. Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек. Называть физические упражнения для формирования правильной осанки. Определять назначение каждой группы упражнений. Называть правила выполнения упражнений для формирования правильной осанки. Демонстрировать правильное выполнение упражнений для формирования осанки.</p>
<p>Лыжные гонки. Передвижения на лыжах; спуски.</p>	<p>Передвижение на лыжах. Основная стойка лыжника. Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки лыжника на месте и при спуске с пологого склона.  Ступающий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения</p>	<p>Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки при передвижении и при спуске с небольших пологих склонов. Демонстрировать технику передвижений ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в</p>

	<p>техники ступающего и скользящего шагов. Передвижение на лыжах ступающим шагом без палок. Скользящий шаг. Основные содержательные линии. Имитационные упражнения для освоения техники скользящего шага. Передвижения на лыжах скользящим шагом. Одежда лыжника. Основные содержательные линии. Правила выбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Возможные травмы во время занятий лыжной подготовкой и основные причины их возникновения. Команды лыжнику. Основные содержательные линии. Организующие: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!»; «На лыжи становись!». Передвижение в колонне с лыжами на плече и с лыжами под рукой.</p>	<p>условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижений скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий. Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учётом правил и требований безопасности. Выполнять организующие команды, стоя на месте и при передвижении. Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>
<p>Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд</p>	<p>Строевые упражнения. Построения. Основные содержательные линии. Строевые команды: «В одну шеренгу становись!»; «Равняйся!»; «Направо!»; «Налево!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте стой!». Строевые упражнения в колонну по одному, в колонну по два, в две шеренги. Значение строевых упражнений для занятий физической культурой. Правила выполнения строевых упражнений. Исходные положения. Основные содержательные линии. Основные исходные положения (стойки, упоры, седы, приседы, положения лёжа). Значение исходных положений для выполнения физических упражнений.</p>	<p>Характеризовать строевые упражнения как совместные действия учащихся, необходимые для предупреждения травматизма на уроках физической культуры. Объяснять и демонстрировать технику выполнения строевых команд. Называть способы построения и различать их между собой. Называть правила выполнения строевых упражнений. Характеризовать исходные положения как различные позы тела, с которых начинают выполнять упражнения. Называть основные исходные положения. Выполнять основные исходные положения (стойки, седы, упоры, приседы, положения лёжа).</p>
<p>Ходьба и бег как жизненно важные способы</p>	<p>Основные способы передвижения. Простые способы передвижения. Основные</p>	<p>Находить отличия в технике выполнения ходьбы и бега от других способов передвижения</p>

<p>передвижения человека.</p>	<p>содержательные линии. Ходьба и бег как самые распространённые способы передвижения человека. Общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Сложные способы передвижения. Как изменить скорость передвижения. Основные содержательные линии. Сложные способы передвижения ходьбой и бегом (например, боком, спиной вперёд). Причины, вызывающие трудности выполнения различных способов передвижения. Изменение скорости ходьбы и бега.</p>	<p>человека (например, прыжков, кувырков и др.). Определять общие признаки и различия в технике выполнения ходьбы и бега. Выполнять сложные способы передвижения (ходьба и бег спиной вперёд, ходьба и бег боком). Определять причины возникновения трудностей в выполнении сложных способов передвижения. Объяснять возможность изменения скорости передвижения в беге и ходьбе за счёт частоты шагов. Демонстрировать изменение скорости передвижения при беге и ходьбе</p>
<p>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</p>	<p>Как составить комплекс утренней зарядки. Основные содержательные линии. Правильная последовательность выполнения упражнений утренней зарядки. Самостоятельное составление комплекса упражнений утренней зарядки.</p>	<p>Объяснять значение физических упражнений, входящих в утреннюю зарядку. Определять последовательность упражнений при самостоятельном составлении комплекса упражнений утренней зарядки. Составлять и регулярно обновлять индивидуальный комплекс утренней зарядки из ранее разученных упражнений по образцу.</p>
<p>Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игры (на спортивных площадках и в спортивных залах)</p>	<p>Подвижные игры. Основные содержательные линии. Правила и игровые действия подвижных игр для физического развития («Пятнашки», «Охотники и утки», «Горелки»), для совершенствования техники передвижения на лыжах («Кто дальше прокатится», «Охотники и олени», «Встречная эстафета»), для закрепления навыков в сложных способах передвижения («Тройка», «Рыбки», «Раки», «Бой петухов»), для развития основных физических качеств («Не попади в болото», «Волк во рву», «Выстрел в небо», «Салки-догонялки», «Совушка», «Не оступись», «Брось — поймай», «Пингвины с</p>	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.</p>

	мячом», «Кто быстрее»). Развитие положительных качеств личности и за крепление выполнения правил взаимодействия в условиях игровой деятельности.	
Физическое совершенствование (92 часа)		
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток	Основные содержательные линии. Упражнения утренней зарядки, выполняемые в определённой последовательности: на потягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног, прыжковые упражнения, упражнения для восстановления дыхания. Комплексы упражнений утренней зарядки № 1, 2, 3. Основные содержательные линии. Упражнения физкультминуток сидя на стуле, стоя возле стола, для пальцев рук. Правильная последовательность выполнения упражнений в комплексах физкультминуток и их оптимальная дозировка.	Демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки. Соблюдать последовательность выполнения упражнений и заданную дозировку. Выполнять комплексы упражнений физкультминутки для профилактики утомления крупных (туловища) и мелких (пальцев) мышечных групп.
Упражнения для профилактики коррекции нарушения осанки	Основные содержательные линии. Упражнения с предметами на голове и их назначение. Упражнения для укрепления мышц туловища с предметом на голове, стоя у стены; с предметом на голове в движении; без предметов; с предметами. Их назначение.	Выполнять упражнения, входящие в комплексы упражнений для профилактики и коррекции осанки. Соблюдать последовательность в их выполнении и заданную дозировку.
Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	основные содержательные линии. Организующие команды, выполняемые стоя на месте и при передвижении: «Вольно!»; «Равняйся!»; «Смирно!»; «Шагом марш!»; «На месте!»; «Группа стой!». Построение в шеренгу и колонну по ориентирам. Перестроение из шеренги в колонну и обратно уступами. Повороты прыжком по командам: «Прыжком налево!»; «Прыжком направо!».	Выполнять организующие команды по распоряжению учителя. Соблюдать дисциплину и чётко взаимодействовать с товарищами при выполнении строевых упражнений (например, во время построения в шеренгу и перестроения из шеренги в колонну, при передвижении строем и т.д)
Акробатические	Основные содержательные	Называть основные виды: стоек,

<p>упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.</p>	<p>линии. Основные виды гимнастических стоек: основная стойка, стойка руки на поясе, стойка ноги врозь, стойка на коленях. Основные виды гимнастических упоров: упор присев; упор лёжа; упор стоя на коленях. Техника их правильного выполнения. Основные виды седов: сед ноги врозь; сед углом руки вперёд; сед углом руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды приседов: присед руки на поясе, присед руки в стороны, присед руки вверх, присед руки вперёд, присед руки за голову. Техника их выполнения. Основные виды положений лёжа: на животе, на спине, на левом боку, на правом боку. Обучить технике их выполнения. Техника выполнения переката в группировке на спине. Техника выполнения группировки из положения стоя и группировки из положения лёжа на спине.</p>	<p>упоров, седов и др. Демонстрировать технику выполнения различных стоек, седов, упоров, приседов, положения лёжа на спине, перекатов на спине, группировок из положения стоя и лёжа на спине. Выполнять фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений. Например: переход из положения лёжа на спине в положение лёжа на животе и обратно; группировка в положении лёжа на спине и перекаты вперёд, назад в группировке; из положения в группировке переход в положения лёжа на спине (с помощью); из приседа перекаат назад с группированием и обратно (с помощью).</p>
<p>Акробатические комбинации</p>	<p>Основные содержательные линии. Фрагменты акробатических комбинаций, составленных из хорошо освоенных акробатических упражнений.</p>	<p>Выполнять акробатические комбинации из ранее хорошо освоенных прикладных упражнений в условиях учебной и игровой деятельности.</p>
<p>Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в горизонтальном направлении в правую и левую стороны. Техника выполнения лазанья по гимнастической стенке в вертикальном направлении вверх и вниз.</p>	<p>Демонстрировать технику выполнения разученных способов лазанья по гимнастической стенке.</p>
<p>Преодоление полос препятствий с элементами лазанья, и перелезания и переползания</p>	<p>Основные содержательные линии. Техника преодоления полос препятствий, включающих в себя: ползание на боку, спине, по-пластунски; лазанье по гимнастической стенке; перепрыгивание через напольное гимнастическое бревно и</p>	<p>Демонстрировать технику упражнений, разученных для преодоления искусственных полос препятствий. Уверенно преодолевать полосы препятствий в стандартных, игровых и соревновательных условиях.</p>

	гимнастическую скамейку; запрыгивание на горку матов с последующим спрыгиванием; ходьбу и бег простым и сложными способами. Техника преодоления препятствий, включающие в себя освоенные двигательные действия.	
Лёгкая атлетика. Беговые упражнения с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения.	Основные содержательные линии. Техника выполнения бега с высоким подниманием бедра; бега с переходом на поочерёдные прыжки на правой и левой ноге; бега с ускорением; бега с изменяющимся направлением передвижения (змейкой по кругу).	Демонстрировать технику выполнения разученных беговых упражнений в стандартных условиях (не изменяющихся). Выполнять разученные беговые упражнения в игровой и соревновательной деятельности. Демонстрировать технику выполнения разученных прыжковых упражнений в стандартных условиях.
Прыжковые упражнения: прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперёд	Основные содержательные линии. Техника выполнения прыжков: на месте (на одной и двух, с поворотами вправо и влево); с продвижением вперёд и назад (толчком одной и двумя); левым и правым боком (толчком двумя); в длину и высоту с места (толчком двумя).	
Льжные гонки. Передвижения на лыжах.	Основные содержательные линии. Техника выполнения основной стойки при передвижении и спуске на лыжах с небольших пологих склонов. Техника выполнения ступающего шага. Техника выполнения скользящего шага.	Демонстрировать основную стойку лыжника. Демонстрировать технику выполнения скользящего шага в процессе прохождения учебной дистанции. Демонстрировать технику выполнения разученных способов передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.
Подвижные игры. На материале гимнастика с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений для развития внимания, силы, ловкости, координации	Основные содержательные линии. Игровые задания с использованием строевых упражнений типа «Становись — разойдись»; «Смена мест». Подвижные игры: «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» и т.п.	Участвовать в подвижных играх. Проявлять интерес и желание демонстрировать свои физические возможности и способности, технику выполнения освоенных двигательных действий. Проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр.



движений		
На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения для развития координации движений, выносливости и быстроты.	Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний» и т. п.	Проявлять положительные качества личности в процессе игровой деятельности (смелость, волю, решительность, активность и инициативность)
На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижениях на лыжах; упражнения для развития выносливости и координации движений.	Основные содержательные линии. Подвижные игры: «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше про катится», «На буксире» и т. п.	
Спортивные игры Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	Основные содержательные линии. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с места. Удар внутренней стороной стопы («щёчкой») по неподвижному мячу с одного и двух шагов разбега. Передача мяча в парах и тройках (на расстоянии 2 — 3 м).	Демонстрировать разученные технические приёмы игры в футбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в футбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Баскетбол: передачи и ловля мяча.	Основные содержательные линии. Передача и ловля двумя руками стоя на месте низко летящего мяча. Передача и ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди. Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте.	Характеризовать и демонстрировать технические приёмы игры в баскетбол. Выполнять разученные технические приёмы игры в баскетбол в стандартных и вариативных (игровых) условиях.
Подвижные игры разных народов	Основные содержательные линии. Национальные игры. Отражение в них традиций и культурных ценностей своего народа.	Интересоваться культурой своего народа, бережно относиться к его традициям, обрядам, формам поведения и взаимоотношений. Принимать активное участие в национальных играх, включаться в соревновательную деятельность по национальным видам спорта.
Общеразвивающие физические упражнения. На материале	Основные содержательные линии. Гимнастические упражнения для развития основных мышечных групп и	Выполнять дома общеразвивающие упражнения для развития основных физических качеств.

<p>гимнастики с основами акробатики: развитие гибкости, координации движений, формирование осанки, развитие силовых способностей.</p> <p>На материале лёгкой атлетики: развитие координации, быстроты, выносливости, силовых способностей.</p> <p>На материале лыжных гонок: развитие координации, выносливости</p>	<p>физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися.</p> <p>Основные содержательные линии. Легкоатлетические упражнения для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Основные содержательные линии. Упражнения лыжной подготовки для развития основных мышечных групп и физических качеств. Их правильное самостоятельное выполнение учащимися. Развивать физические качества посредством физических упражнений из баз.вид.спорта</p>	<p>Воспроизводить требуемую (заданную по образцу) дозировку физической нагрузки.</p> <p>Демонстрировать приросты результатов в показателях развития основных физических качеств</p>
---	---	---



**Календарно – тематическое планирование по физической культуре 3 класс 2017-2018 учебный год (102 часа – 3 часа в неделю)**

№ п/п	№ урока	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту	Знания, умения	УУД	Формы/к-ты	ИКТ	Д/з
		1 четверть	24 ч.							
1	1	Правила безопасности на уроках физической культуры. Техника безопасности	1			Познакомятся с общими представлениями об основных понятиях и правилах.	<i>Регулятивные:</i> <i>целеполагание</i> - формулировать и удерживать учебную задачу; <i>планирование</i> - выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. <i>Познавательные:общеучебные</i> - использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Коммуникативные:инициативное сотрудничество</i> - ставить вопросы, обращаться за помощью			
2	2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые упражнения на месте и в движении, технику высокого старта, сдавать тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся формулировать свои затруднения и обращаться за помощью.			
3	3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки». Техника безопасности	1			Научатся держать группировку, выполнять упражнения на матах, перекаты вправо-влево, разминку с мешочком	Регулятивные: удерживать учебную задачу, составлять план действий совместно с учителем. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: взаимодействовать друг с			

							другом соблюдая правила безопасности,			
4	4	Техника челночного бега с высокого старта. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые команды, беговую разминку, технику челночного бега с высокого старта.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: Поддерживать друг друга.			
5	5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Техника безопасности	1			Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: научатся удерживать познавательную задачу и применять установленные правила. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
6	6	Кувырок вперед. Игра на внимание. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с мешочками в движении, перекаты вправо-влево, группировку, кувырок вперед.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия			
7	7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Техника безопасности	1			Научатся понимать необходимость развития основных физических качеств и как измерять их уровень развития.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
8	8	Метание мешочка на	1			Научатся выполнять бег с изменением темпа,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.			

		дальность. Игра «Кто дальше». Техника безопасности				упражнения, направленные на развитие координации движений.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
9	9	Усложненные кувырки вперед. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, группировку, усложненный вариант выполнения кувырков вперед, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
10	10	Подвижная игра «Третий лишний» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, технику «оленьего» бега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
11	11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место». Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые упражнения, разминку, направленную на развитие координации движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
12	12	Игровые упражнения с кувырками. Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые команды, разминку с мешочками в движении, кувырок вперед, игровые	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: научатся контролировать и оценивать свои действия во время выполнения команд учителя. Коммуникативные: научатся			

						упражнения с кувырками, упражнения на внимание.	определять общую цель и пути её достижения.			
13	13	Подвижная игра «Выше ноги от земли». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, прыжки в длину с места, спиной вперед, упражнения на внимание и двигательную память.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
14	14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с малыми мячами, упражнения на внимание, прыжка в длину с места.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь в сотрудничестве.			
15	15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с массажными мячами, кувырки вперед назад, упражнения на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: умеют владеть способами взаимодействия с окружающими людьми			
16	16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки». Техника	1			Научатся выполнять разминку с малым мячами, упражнения на внимание, сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа на 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимопомощи и взаимоподдержки			

		безопасности								
17	17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на внимание, сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
18	18	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место». Техника безопасности	1			Научатся выполнять кувырки вперед и назад, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
19	19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со средними обручами (кольцами); сдавать тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
20	20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на движение и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.			
21	21	Стойка на лопатках.	1			Научатся выполнять разминку,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.			



		«Мост». Техника безопасности				направленную на развитие гибкости, стойку на лопатках, «мост», кувырок назад.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения.			
22	22	Тестирование вися и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со скакалками, упражнения на внимание и координацию движений.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.			
23	23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой». Техника безопасности	1			Научатся выполнять строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
24	24	Стойка на лопатках. «Мост». Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся определять общую цель и пути её достижения, следить за безопасностью друг друга.			
		2 четверть	24 часа							
25	1	Подвижная игра «Футбол» Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи. Узнают правила игры в футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
26	2	Подвижные	1			Выполнение учебной	Регулятивные: организация рабочего места с			

		игры. Техника безопасности				задач. Совершенствование игры в футбол. Ведение мяча.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
27	3	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Круговая лапта» Техника безопасности	1			Выполнение учебных задач по развитию гибкости.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
28	4	Лазание по гимнастической стенке Техника безопасности	1			Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
29	5	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки». Техника безопасности	1			.научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок вперед в группировке с трех шагов.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
30	6	Лазание по гимнастической стенке. Техника безопасности	1			Научатся лазать по гимнастической стенке, перелезть с одного пролета гимнастической стенки на другой.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
31	7	Подвижная игра «Ловишки» с	1			Научатся выполнять разминку с мешочками,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил.			

		мешочком на голове». Техника безопасности				играть в подвижную игру.	Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
32	8	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках. Техника безопасности	1			Научатся выполнять «мост», «Стойку на лопатках, серию кувырков вперед, упражнения на равновесие.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
33	9	Упражнения на кольцах. Игра «Салки». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с кольцами, висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
34	10	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на скамейках, серию кувырков вперед, полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
35	11	Кувырок назад в группировке. Игра «Салки с мешочком на голове». Техника	1			Научатся выполнять полупереворот на коленях из стойки на лопатках, кувырок назад в группировке,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими			

		безопасности				упражнения на равновесии.	людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
36	12	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углом и согнувшись на гимнастических кольцах	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
37	13	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги». Техника безопасности	1			Научатся выполнять кувырок назад в группировке, вис на согнутых руках на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
38	14	Разновидности висов. Игра «Попади в цель». Техника безопасности	1			Научатся выполнять кувырок вперед в группировке, кувырок назад, висы на низкой перекладине.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
39	15	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углов, согнувшись, прогнувшись на гимнастических кольцах, упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
40	16	Лазание по гимнастической стенке. Игры на	1			Научатся выполнять разминку у гимнастической стенки,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы			

		внимание. Техника безопасности				висы на низкой перекладине, лазание по гимнастической стенке.	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
41	17	Подвижная игра «Медведь во бору». Техника безопасности	1			Научатся играть в подвижную игру «Медведь во бору».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
42	18	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять висы углом, согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
43	19	Игровые упражнения. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровые упражнения на гимнастических скамейках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
44	20	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты. Техника безопасности	1			Научатся играть в подвижную игру «Ловишки».	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
45	21	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Техника	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть			

		безопасности					способами взаимодействия с окружающими людьми.			
46	22	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360. Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки с поворотом на 180 градусов и 360, упражнения на равновесие и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.			
47	23	Игра в волейбол. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с мешочками, играть в подвижную игру волейбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими, переживать и «болеть» за своих товарищей.			
48	24	Игра «Волейбол». Техника безопасности	1			Научатся выполнять перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми.			
		3 четверть	30 часов							
49	1	Прыжки в высоту. Подвижные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
50	2	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды, прыжки на скакалке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно			

							оценивать свои действия.			
51	3	Упражнения на кольцах. Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения с обручами, упражнения на кольцах, висы углом, согнувшись, прогнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
52	4	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в корзину. Техника безопасности	1			Научатся технике ведения мяча в условиях игровой и учебной деятельности.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
53	5	Игры с элементами движения в баскетбол. Техника безопасности	1			Научатся выполнять броски мяча от груди двумя руками с места, в движении. Выполнять комплекс упражнений для развития мышц рук, ног.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
54	6	Вращение обруча. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку с обручами, вращение обруча, игровые упражнения на реакцию и внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
55	7	Игра в баскетбол. Техника безопасности	1			Научатся выполнять броски мяча в игре баскетбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
56	8	Игра «Кто	1			Научатся выполнять	Регулятивные: организация рабочего места с			

		дальше?». Техника безопасности				игровые упражнения в команде.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
57	9	Лазание по канату. Техника безопасности	1			Научатся лазать по канату.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
58	10	Подвижные игры на выносливость. Техника безопасности	1			Научатся ориентироваться в понятиях: физические качества, сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений. Соблюдать правила поведения на уроке.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
59	11	Подвижная игра «Кто дальше бросит?». Техника безопасности	1			Научатся играть в игру «Кто дальше бросит», узнают правила игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
60	12	Лазание по канату. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся лазать по канату, выполнять упражнения на внимание и равновесие..	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в			



							ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга			
61	13	Подвижная игра «Прокати через ворота». Техника безопасности	1			Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
62	14	Подвижная игра «Подними предмет!» Техника безопасности	1			Научатся быть уверенными в своих спортивных способностях	Регулятивные: о способностях организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действия в ситуациях общения. спортивных			
63	15	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения со скакалкой, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..			
64	16	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет». Техника безопасности	1			Научатся двигаться приставным бегом.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..			
65	17	Подвижные игры разных народов. Техника безопасности	1			Научатся играть в русские народные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные :владеть			

							способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения..			
66	18	Прыжки в скакалку Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на гимнастических скамейках, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
67	19	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды, технику броска набивного мяча способом снизу из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
68	20	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организующие команды, броски набивного мяча из положения сидя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
69	21	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка» Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			

70	22	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка» Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжок в высоту с прямого разбега.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
71	23	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку в сочетании с игрой «Зеркало», прыжок в высоту с прямого разбега, понимать, как появились первые спортивные соревнования.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
72	24	Прыжки в скакалку. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку со скакалками, прыжки в скакалку с вращением вперед и назад.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
73	25	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами». Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки в высоту спиной вперед с прямого разбега, упражнения на координацию и расслабление.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
74	26	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	1			Научатся выполнять организующие команды, разминку с мячом, прыжок в высоту спиной вперед,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими			

		Техника безопасности				нижнюю подачу.	людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
75	27	Стойка на голове. Подвижная игра «Поймай подачу». Техника безопасности	1			Научатся выполнять стойку на голове, перекаты.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
76	28	История зарождения древних Олимпийских игр. Техника безопасности	1			Научатся понимать историю зарождения древних Олимпийских игр.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми приемами действий в ситуациях общения.			
77	29	Подвижная игра с мячом. Техника безопасности	1			Выполнение учебной задачи.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
78	30	Стойка на голове. Подвижная игра «Охотники и утки». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на матах, стойку на голове, перекаты, игровое упражнение на внимание.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
		4 четверть	24							
79	1	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Кто дальше».	1			Научатся выполнять организационные команды, разминку с мячом, стойку баскетболиста,	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно			

		Техника безопасности				передвижение в стойке баскетболиста, ведение мяча на месте и в движении.	оценивать свои действия.			
80	2	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч». Техника безопасности	1			Научатся выполнять организационные команды, разминку, направленную на развитие координации движений, остановку в шаге, остановку прыжком, ведение мяча, передачи мяча, броски мяча в кольцо.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
81	3	Повторение акробатических элементов. Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на лопатках, «мост», стойку на голове.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
82	4	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности	1			Научатся выполнять передачи мячам в парах, броски мяча в баскетбольное кольцо, ведение мяча.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
83	5	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». Техника	1			Научатся выполнять подъемы туловища за 30 с.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях			

		безопасности					общения, радовать успехам одноклассников.			
84	6	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника» Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку на матах с мячами, кувырок вперед, стойку на голове, стойку на лопатках.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
85	7	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Техника безопасности	1			Научатся выполнять подтягивание на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радовать успехам одноклассников.			
86	8	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». Техника безопасности	1			Научатся выполнять наклоны вперед из положения стоя.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
87	9	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
88	10	Тестирование виса на время. Игра «Поймай	1			Научатся выполнять висы на время, броски мяча в горизонтальную	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы			

		подачу». Техника безопасности				цель Упражнения на внимание.	решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
89	11	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка». Техника безопасности	1			Научатся выполнять тестирование бросков мяча в горизонтальную цель.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
90	12	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик». Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на уравнивание предметов, игровые упражнения с массажными мячами.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: научатся осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать свои действия.			
91	13	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол. Техника безопасности	1			Научатся выполнять прыжки в длину с места, упражнения на внимание, соблюдать усвоенные правила и играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
92	14	Спортивная игра футбол. Техника безопасности	1			Научатся выполнять ведение мяча, футбольные упражнения с мячом, упражнения на внимание, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, радоваться успехам одноклассников.			
93	15	Круговая	1			Научатся выполнять	Регулятивные: организация рабочего места с			

		тренировка. Игра «Хвостик». Техника безопасности				разминку, направленную на развитие координации движений, упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
94	16	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель». Техника безопасности	1			Научатся выполнять технику высокого старта, технику поворотов в челночном беге, челночный бег.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
95	17	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!». Техника безопасности	1			Научатся выполнять бег на 30 м с высокого старта, играть в спортивную игру футбол.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.			
96	18	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой» Техника безопасности	1			Научатся выполнять упражнения на внимание, проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, следить за безопасностью друг друга.			
97	19	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место». Техника безопасности	1			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях			



							общения			
98	20	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего». Техника безопасности	1			Научатся выполнять беговую разминку, сдавать тестирование метания мешочка на дальность.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
99	21	Круговая тренировка. Игра «Совушка». Техника безопасности	1			Научатся проходить станции круговой тренировки.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
100	22	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки». Техника безопасности	1			Научатся выполнять разминку, направленную на развитие гибкости, сдавать тестирование бега на 1000 м.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
101	23	Подвижные и спортивные игры. Техника безопасности	1			Научатся выполнять игровую разминку, играть в подвижные игры и спортивные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения			
102	24	Эстафета с мячом. Техника безопасности	1			Научатся подводить итоги года, играть в подвижные игры.	Регулятивные: организация рабочего места с применением установленных правил. Познавательные: использовать общие приемы			

							решения задач. Коммуникативные: владеть способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения, следить за безопасностью друг друга.			
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Список литературы:

1. Давиденко Д.Н. Здоровый образ жизни и здоровье студентов: Учебное пособие / Д.Н. Давиденко, В.Ю. Карпов.- Самара: СГПУ, 2004. – 112с.
2. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
3. Петленко В.П., Давиденко Д.Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. – СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. – 120 с.
4. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
5. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
7. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
8. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.
10. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
11. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
12. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.
13. Ананьев В.А. Биосоциальные основы физической культуры: учеб-методическое пособие /В.А. Ананьев, Д.Н. Давиденко, В.Ю.Карпов и др. - Самара: СГПУ, 2004. - 400с.
14. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильина. – М.: Гардарики, 2004. – 448с.
15. Физическое воспитание студентов: учеб. пособие /Л.С. Дворкин, К.Д. Чермит, О.Ю. Давыдов / Под общ. ред. Л.С. Дворкина. – Ростов н/Д: Феникс; Краснодар: Неоглория, 2008. – 700с.
16. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ.высш. учеб.заведений / И.С. Барчуков, А.А. Нестеров; под общ. ред. Н.Н. Маликова. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. -528с.
17. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш.учеб.заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2009. – 480с.
18. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». / Ю.И. Евсеев - Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384с.
19. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. пособие для студ. вузов.- М.: 4-й филиал Воениздата, 2001. -319с.
20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. -543с.

21. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учеб. пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина и В.И. Попова: СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта. - СПб., 1999.-324с.
22. Теория и методика физического воспитания: Учеб. для студ. фак. физ. культуры пед. ин-тов по специальности 0303 «Физическая культура» / Под ред. Б.А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 36с.
23. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: учеб.пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 139с.