

Администрация города Улан – Удэ

Комитет по образованию

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»

Рассмотрено на заседании
МО 30.08.2022
Протокол № 1
«30» августа 2022

Принято на заседании МС
31.08.2022
Протокол № 1
«31» августа 2022

Утверждаю:
директор школы

Приказ № 374
от «01» сентября 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс Физическая культура

Уровень обучения базовый год обучения третий

для учащихся 3 класса

УМК Лях В.И.

Составитель: МО учителей физической культуры

г. Улан – Удэ, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса разработана в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г.;
- Основной образовательной программой школы;
- Учебным планом «МАОУ СОШ № 25»;
- Примерными основными образовательными программами, утверждёнными Министерством просвещения РФ или авторской программой, прошедшей экспертизу и апробацию.
- Учебно-методическим комплексом из федерального перечня учебников, утверждённых, рекомендованных (допущенных) к использованию образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих программы общего образования;
- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 08.04.2015 N 1/15) (ред. от 04.02.2020);
- Примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию. (Протокол от 02.06.2020 №2/20);
- Программой воспитания и социализации учащихся школы.

Примерной программы основного общего образования по физкультуре с учетом авторской программы М.Я. Виленский, А. А. Зданевича «Физическая культура 1-4 классы»

Рабочая программа ориентирована на использование учебника « Физическая культура. 1-4 классы». Автор М.Я. Виленский. Москва, Просвещение, 2015.

Основная цель изучения учебного предмета «Физическая культура» – развитие физических качеств и двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Основные задачи:

- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами физической культуры;
- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по физической культуре;
- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственной культуры на основе национальных ценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Физическая культура».

**Воспитательные задачи –
Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального**

благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение управлять

собственным эмоциональным состоянием; осознание сформированности навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Общая характеристика предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» представлено современной модульной системой обучения, которая создается для наиболее благоприятных условий развития личности, путем обеспечения гибкости содержания обучения, приспособления к индивидуальным потребностям обучающихся и уровню их базовой подготовки. Модули, включённые в данную программу, представляют собой относительно самостоятельные единицы, которые можно реализовывать в любом хронологическом порядке и адаптировать под любые условия организации учебного процесса.

Программный материал отражает все современные запросы общества:

приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций, предоставление равных возможностей, в том числе для детей с нарушением состояния здоровья¹, повышение уровня физической подготовленности обучающихся, позволяющего выполнить нормы и требования Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее ВФСК «ГТО»).

¹ Дети, имеющие основную медицинскую группу, перенесшие заболевания (травмы) в течении учебного года; имеющие подготовительную медицинскую группу; имеющие специальную медицинскую группу «А»

Приложение № 3 к Порядку прохождения несовершеннолетними медицинских осмотров, в том числе при поступлении в образовательные учреждения и в период обучения в них, утверждённому приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 21 декабря 2012 г. N 1346н;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 мая 2012 года n мд-583/19 о методических рекомендациях "Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья"

Ценностные ориентиры Программы определяются направленностью на национальный воспитательный идеал, востребованный современным российским обществом и государством.

Программа предусматривает не только физическую подготовленность и совершенствование обучающихся, но и формирование таких качеств личности как: активность, инициативность, конкурентоспособность, способность к рефлексии и самооценке, готовность обучаться в течение всей жизни, способность творчески мыслить и находить нестандартные решения, умение ставить и достигать цели, выбирать жизненные стратегии, умение делать выбор и осмысливать его последствия, прогнозировать результаты собственной деятельности, вести консенсусный диалог и работать в команде.

Содержание Программы разработано в соответствии с требованиями современной дидактики и возрастной психологии, включает национально-региональный компонент и направлен на решение задач по модернизации системы физического воспитания: использование физкультурно-спортивной деятельности для укрепления здоровья, формирование устойчивых мотивов к регулярным занятиям физической культурой и спортом, организация активного отдыха, социализация и адаптация детей и подростков к требованиям и вызовам современного общества.

Программа учебного предмета «Физическая культура» представлена следующими содержательными компонентами:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);

физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

На уровне начального общего образования предметная область «Физическая культура» представлена учебным предметом «Физическая культура», входящим в обязательную часть Примерного учебного плана начального общего образования на изучение которого ориентировочно отводится 270 часов, из них в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю, 33 учебные недели), со II по IV класс – 68 часов ежегодно (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Формы организации образовательного процесса

Урок (урок «открытия» нового знания, урок рефлексии, урок общеметодологической направленности, урок развивающего контроля)

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемые личностные результаты

Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр.

Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России.

Знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России.

Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура».

Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела.

Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Планируемые метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и мн. другие) и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиск средств ее осуществления;

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

понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

определять общую цель и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

владеть базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

Регулятивные универсальные учебные действия

самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

осуществлять самоконтроль, самооценку, принимать решения и осознанно делать выбор в учебной и познавательной деятельности.

Познавательные универсальные учебные действия.

определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот;

владеть культурой активного использования информационно – поисковых систем.

Коммуникативные универсальные учебные действия.

организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Планируемые предметные результаты

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «Физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе);

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей;

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;

- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- выполнять базовую технику самбо;

- играть в баскетбол и футбол по упрощённым правилам;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке, в том числе входящие в программу ВФСК «ГТО»;

- плавать, в том числе спортивными способами;

- выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Из них количество часов, отведенных на практическую часть и контроль				
			Лабораторные, изложение, сочинение, проектная деятельность и т.п.				контрольные
1	Лёгкая атлетика	15					3
2	Кроссовая подготовка	19					1
3	Гимнастика	16					4
4	Подвижные игры	12					1
5	Спортивные игры	6					3

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Планируемые результаты (на раздел)	Виды/формы контроля.	Дата урока (если
-------	------------	--------------	-----------	------------------------------------	----------------------	------------------

п		в		предметные	Метапредметные: регулятивные, познавательные, коммуникативные УУД	личностные		нет отдельной таблицы КТП)
1	2	3	4	5		6	10	
Раздел 1. Лёгкая атлетика								
	Инструктаж по технике безопасности. Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Урок усвоения новых знаний	Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности. Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».		Предварительный		
	Ходьба с изменением длины и частоты шагов	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую		Текущий		
	Бег с заданным темпом и скоростью	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую		Тематический		
	Бег на скорость в заданном коридоре (30 м)	1	Урок развивающего контроля	Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую		Тематический		

Прыжки в длину по заданным ориентирам	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	терминологию Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.	Тематический	
Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1	Урок усвоения новых знаний	Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма.	Текущий	
Прыжок в длину способом "согнув ноги"	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Знать и выполнять требования гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах. Уметь использовать получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации	Тематический	
Бросок теннисного мяча на дальность	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	самостоятельных занятий; физкультминуток, динамических часов; организации активного отдыха и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги.	Тематический	
Бросок теннисного мяча на дальность	1	Урок развивающего контроля	Знать формы контроля самочувствия. Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной	Тематический	
Бросок теннисного мяча на дальность	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории. Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения;	Текущий	
Бег на скорость (30	1	Урок усвоения	комплексы упражнений направленные на	Тематический	

	м)		новых знаний	формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата		
	Бег на скорость (30м)	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния. Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы.	Тематический	
	Бег на скорость (60 м)	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность.	Тематический	
	Бег на скорость (60 м)	1	Урок развивающего контроля	Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и уметь применять полученные знания на практике.	Текущий	
	Прыжок в длину способом "согнув ноги".	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук,	Тематический	

			<p>согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.) Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания. Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств. Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега. Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности. Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу. Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей. Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий. Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением</p>		
--	--	--	---	--	--

				<p>направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.). Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включать изучаемый материал в практические формы занятий. Применять в практической деятельности приобретённые умения и навыки для развития скоростно-силовых качеств и координации. Знать и различать технические особенности метания мяча в цель и на дальность с места Объяснять и демонстрировать технику метания мяча в цель, на точность и дальность. Понимать технические особенности работы с набивными мячами, особенности работы в парах. Уметь организовывать и проводить игровые занятия с использованием изучаемого материала</p>		
	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок усвоения новых знаний	<p>Знать формы занятий физической культурой; основные правила; общепринятые понятия, терминологию и команды; легкоатлетические дисциплины; последовательность выполнения легкоатлетических упражнений; знать правила организации и проведения физкультурных занятий. Определять и характеризовать общеразвивающие упражнения и их направленность; виды</p>	Предварительный	
	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления)		Текущий	

			полученных знаний)	легкой атлетики; Объяснять последовательность выполнения упражнений; технические особенности.		
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Рассказывать об истории Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Знать и рассказывать историю олимпийских игр; символику олимпийских игр. Знать, понимать и характеризовать основные физические качества и влияние	Тематический	
	Равномерный бег (6 мин). Подвижная игра "Заяц без логова"	1	Урок развивающего контроля	упражнений на их развитие; комплексы упражнений различной направленности; Знать и выполнять основные команды; общепринятую спортивную и легкоатлетическую терминологию	Тематический	
	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Различать, характеризовать ходьбу; беговые дистанции; эстафеты; смешанные передвижения; специальные подводящие и имитационные упражнения для различных видов легкой атлетики.	Тематический	
	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Понимать и рассказывать о влиянии и роли физической культуры на развитие человека; взаимосвязи между физическими упражнениями и развитием систем организма. Знать и выполнять требования	Текущий	
	Равномерный бег (7 мин). Подвижная игра "День и ночь"	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	гигиены; правила безопасности на занятиях физической культурой. Владеть знаниями о поведении в чрезвычайных ситуациях; оказанию первой помощи при травмах и ушибах. Уметь использовать	Тематический	
	Равномерный бег (8 мин).	1	Урок рефлексии (полученных знаний)	получаемые знания, умения и навыки в повседневной жизни; при организации самостоятельных занятий; физкультминуток, динамических часов; организации активного отдыха	Тематический	

	Чередование бега и ходьбы		систематизация и обобщение полученных знаний	и участия в спортивных и оздоровительных мероприятиях Понимать и контролировать ход выполняемых действий и оценивать итоги. Знать формы контроля самочувствия.		
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок развивающего контроля	Уметь анализировать результаты тестирования своей двигательной подготовленности и проводить сравнение с нормативами ВФСК «ГТО» соответствующей возрастной категории.	Тематический	
	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Знать и выполнять строевые упражнения; перестроения; комплексы упражнений направленные на формирование осанки и укрепление мышц опорно-двигательного аппарата	Текущий	
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Самостоятельно осваивать упражнения различной оздоровительной направленности, составлять индивидуальные комплексы (утренней гимнастики и т.д.) с учётом функционального состояния.	Тематический	
	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Различать и технически грамотно выполнять различные варианты ходьбы. Научатся выполнять и применять в повседневной жизни упражнения, направленные на укрепление бедренных и икроножных мышц, а также на укрепление связок коленного и голеностопного сустава	Тематический	
	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных)	Различать технические особенности выполнения двигательных действий (бег, прыжки, метания), их направленность. Знать технические особенности выполнения специальных беговых и прыжковых упражнений, а также упражнения для метания и	Тематический	

			ых знаний	уметь применять полученные знания на практике.		
	Равномерный бег (7 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок развивающего контроля	Использовать получаемые знания, умения и навыки при подготовке и сдаче норм комплекса ВФСК «ГТО». Знать, понимать и применять на практике основные упражнения и задания на освоение технических особенностей основных легкоатлетических видов (бег, прыжки, метания). Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега на различные дистанции (стартовое положение, постановка стопы, работа рук, согласованность двигательных действий на дистанции и т.п.)	Текущий	
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Определять величину нагрузки. Описывать и демонстрировать технику ходьбы, бега и прыжков (особенности постановки стопы), метания.	Тематический	
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Применять на практике полученные знания для освоения двигательных действий и развития с их помощью основных физических качеств.	Тематический	
	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок развивающего контроля	Понимать разницу при выполнении беговых упражнений при подготовке к беговым заданиям на разные дистанции, прыжковых упражнений для выполнения прыжков различной направленности	Тематический	
	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок развивающего контроля	Включать в самостоятельные занятия изученный материал. Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.	Тематический	
	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.	Тематический	

			<p>Знать и владеть техникой бега с ускорением, с изменением направления, по разметкам, по кругу, восьмёрке, дуге и виражу.</p> <p>Включать специальные беговые и прыжковые упражнения в различные формы занятий по развитию координационных способностей.</p> <p>Демонстрировать технику бега с выполнением различных заданий.</p> <p>Знать и понимать технические особенности выполнения различных вариантов прыжков (в длину, высоту, на месте, с продвижением, с изменением направления, отталкиваясь одной и двумя ногами, с преодолением различных препятствий, спрыгивания с небольшой высоты, различные варианты многоскоков и т.п.).</p> <p>Применять на практике упражнения и задания прыжковой направленности для развития скоростно-силовых и координационных способностей.</p> <p>Включать изучаемый материал в практические формы занятий.</p> <p>Описывать и демонстрировать технику выполнения смешанных передвижений, медленного и продолжительного бега.</p> <p>Знать и применять на практике изучаемый материал для развития выносливости с учётом уровня физической подготовленности.</p>		
Кувырок вперед, назад	1	Урок усвоения новых знаний	Знать и уметь представить аудитории теоретические сведения об истории и развития физической культуры в разные	Текущий	

	Кувырок вперед, назад	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	эпохи, её значение в жизни человека. Знать историю и развитие гимнастики. Знать историю и развитие борьбы Самбо, её роль и значение для подготовки солдат русской армии Знать о физической культуре, как о важном средстве физического развития и укрепления здоровья человека.	Тематический	
	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Знать и уметь представить аудитории понятие о физической культуре и её воспитательном значении. Знать и понимать значение Самбо, как элемента безопасной жизнедеятельности человека. Идентифицировать Самбо с историко – культурным наследием России.	Тематический	
	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	1	Урок развивающего контроля	Уметь графически изображать и распознавать физические упражнения. Знать и самостоятельно выполнять упражнения оздоровительной направленности.	Тематический	
	Кувырок назад и пережат, стойка на лопатках	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью	Текущий	
	Мост	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Уметь оценивать уровень развития физических качеств и собственного здоровья Знать и выполнять комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой без предметов (с предметами, в том числе входящих в программу ВФСК «ГТО»	Тематический	
	Мост	1	Урок рефлексии (Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих	Тематический	

			систематизация и обобщение полученных знаний	упражнений. Осваивать упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий, для развития гибкости, которая дает возможность эффективнее выполнять упражнения из любого вида спорта.		
	Мост	1	Урок развивающего контроля	Уметь взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.	Тематический	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Уметь общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	Текущий	
	ОРУ с гимнастической палкой	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Знать о прикладном значении гимнастических упражнений. Уметь технически правильно выполнять передвижения по гимнастической стенке, ползание и переползание, хождение по наклонной гимнастической скамейке, упражнения на низкой перекладине, лазание по канату, а также эстетически выразительно выполнять опорный прыжок через гимнастического козла и упражнения на гимнастическом бревне (низком)	Тематический	
	ОРУ с обручами	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Уметь взаимодействовать в команде. Уметь сохранять правильную технику выполнения элементов в интенсивном соревновательном периоде.	Тематический	
	ОРУ с мячами	1	Урок развивающего контроля		Тематический	
	Лазание по канату в три приема	1	Урок коррекции и знаний (работа		Тематический	

			над ошибками)			
	Лазание по канату в три приема	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)		Текущий	
	Опорный прыжок на горку матов	1	Урок развивающего контроля		Тематический	
	Опорный прыжок на горку матов. Игра "Веревочка под ногами"	1	Урок коррекции знаний (работа над ошибками)		Тематический	
	Игра "Космонавты"	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Знать историю народных игр. Ассоциировать народные игры с многовековой культурой России. Устойчивые нравственные и патриотические чувства Сформированность устойчивого уважительного отношения к культуре родной страны, эмоционально положительной основы к историческому наследию и к проявлению здорового образа жизни;	Текущий	
	Игра "Разведчики и часовые"	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Демонстрировать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм. Приобретут культурное и духовное обогащение. Знать разнообразие русских	Тематический	

	Игра "Белые медведи"	1	Урок развивающего контроля	народных игр и развлечений, возможности использовать их при организации досуга. Знать, понимать значение и уметь выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие ловкости, координации движений и формирование правильной осанки;	Тематический	
	Игра "Прыжки по полоскам"	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Умение ориентироваться в пространстве.	Тематический	
	Игра "Прыжки по полоскам"	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	Сформированность зрительно-пространственного восприятия. Знать правила техники безопасности во время проведения подвижных игр Моделировать комплексы упражнений с учётом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без них.	Текущий	
	Игра "Заяц, сторож, Жучка"	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения упражнений, как по инструкции, так и самостоятельно. Выражать творческое отношение к выполнению заданий.	Тематический	
	Игра "Удочка"	1	Урок развивающего контроля	Иметь представление об играх, отражающих отношение человека к природе. Понимать и любить природу. Сформированность целостного восприятия окружающего мира.	Тематический	
	Игра "Зайцы в огороде"	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Уметь четко формулировать правила игры. Уметь соблюдать правила игры и взаимодействия с игроками. Знать и демонстрировать упражнения для развития ловкости и внимания.	Тематический	
	Игра "Мышеловка"	1	Урок комплексного	Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию. Иметь представление об играх,	Текущий	

			применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	отражающих отношение человека к быту, традициям, обычаям, нравам русского народа, природным явлениям и родственными отношениям. Умение развивать и управлять психическими процессами (мышление, память, внимание, восприятие, речь, эмоционально – волевою и произвольную (умение сосредоточиться, переключить внимание, сконцентрированность) сферу личности.		
	Игра "Эстафета зверей"	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Знать, понимать и демонстрировать динамику развития физических качеств.	Тематический	
	Игра "Метко в цель"	1	Урок развивающего контроля	Оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей.	Тематический	
	Игра "Кузнечики" . Эстафета	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	Потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми Повышение работоспособности. Умение организации отдыха и досуга. Применение упражнений для укрепления здоровья в повседневной жизни.	Тематический	
Раздел 6. Спортивные игры.						
63.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Урок развивающего контроля	Знать упражнения на развитие физических качеств. Знать и понимать на развитие каких мышц направленно определенное упражнение и уметь правильно его выполнять. Уметь моделировать технические действия - поэлементно раскладывать технические действия и качественно поэтапно их	Текущий	

64.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте	1	Урок коррекции и знаний (работа над ошибками)	выполнять; -взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий баскетбола; -осваивать умение управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности; -выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Знать и уметь выполнять	Тематический	
65.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	1	Урок комплексного применения знаний (урок закрепления полученных знаний)	упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей. Уметь планировать пути достижения целей и устанавливать целевые. Способность к точному согласованию движений, с учетом изменяющихся условий (направления, амплитуды и скорости мяча).	Тематический	
66.	Ведение мяча на месте со средним отскоком	1	Урок рефлексии (систематизация и обобщение полученных знаний)	Способность к метапредметным связям и развитие ключевых компетенций на основе понятий: направление, амплитуда, скорость, масса, объём, частота и иные. Выполнять физические упражнения для развития физических навыков	Тематический	
67.	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте	1	Урок развивающего контроля	Использовать игру в баскетбол как средство организации активного отдыха и досуга. Выполнять правила игры в баскетбол в процессе соревновательной деятельности. Описывать технику передвижения в стоке баскетболиста и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику прыжка вверх толчком	Текущий	
68.	Эстафеты. Игра "Овла"	1	Урок развивающего	одной с приземлением на другую, использовать ее в процессе игровой	Тематический	

	дей мячо м"		контроля	<p>деятельности. Описывать технику остановки двумя шагами и использовать ее в процессе игровой деятельности. Описывать технику остановки прыжком и использовать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Описывать технику ловли мяча после отскока от пола и демонстрировать ее в процессе игровой деятельности.</p> <p>Ориентироваться в разнообразии способов решения задач</p> <p>Уметь быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию.</p> <p>Научатся дополнять и расширять имеющиеся знания и представления о новых умениях и навыках.</p> <p>Соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p> <p>Уметь четко формулировать правила игры.</p> <p>Научатся соблюдать правила взаимодействия с игроками.</p>		
--	-------------------	--	----------	--	--	--

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575811

Владелец Ларченко Елена Александровна

Действителен с 01.04.2022 по 01.04.2023