

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Горьковская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов,
протокол от «29» августа 2023 г. № 1
Руководитель ШМО: Куят М.А. (Куят М.А.)

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
от «1» сентября 2023 г.
Осина Л.А. (Осина Л.А.)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет	Физическая культура
Учебный год	2023-2024
Класс	3
Количество часов в год	68
Количество часов в неделю	2

Учитель: Середкина Кристина Николаевна,
Большакова Надежда Николаевна

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, ВОЗМОЖНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПО ЭТОЙ ТЕМЕ ЭЛЕКТРОННЫХ (ЦИФРОВЫХ) ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ, ЯВЛЯЮЩИХСЯ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИМИ МАТЕРИАЛАМИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫМИ ДЛЯ ОБУЧЕНИЯ ВОСПИТАНИЯ, РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ, ПРЕДСТАВЛЕННЫМИ В ЭЛЕКТРОННОМ (ЦИФРОВОМ) ВИДЕ И РЕАЛИЗУЮЩИМИ ДИДАКТИЧЕСКИЕ ВОЗМОЖНОСТИ ИКТ, СОДЕРЖАНИЕ КОТОРЫХ СООТВЕТСТВУЕТ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВУ ОБ ОБРАЗОВАНИИ

№ п/п	Наименование разделов и тем учебного предмета	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные цифровые образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с	РЭШ https://resh.edu.ru/

				современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	
Итого по разделу		2			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта	РЭШ https://resh.edu.ru/

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь)	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений	РЭШ https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы	РЭШ https://resh.edu.ru/

				нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	
--	--	--	--	---	--

Итого по разделу	4		
------------------	---	--	--

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Раздел 1. Оздоровительная физическая культура

1.1	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья.	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	-----------------------	---	--	---	---

				Разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения	
--	--	--	--	--	--

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	-------------------------------------	---	---	--	--

				ВНОВЬ ВЫПОЛНЯЮТ пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы	
--	--	--	--	---	--

				за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением	Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	--	----	--	--	--

			руками, приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька	Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу	
--	--	--	---	--	--

				с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания,	
--	--	--	--	--	--

				ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической	
--	--	--	--	--	--

				стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте.	
--	--	--	--	--	--

				Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока).	
--	--	--	--	---	--

				Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастики: 1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд	
--	--	--	--	---	--

				на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.; 3) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону; 4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.;	
--	--	--	--	--	--

				5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.; 7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;	
--	--	--	--	---	--

				1 – полунаклон вперед, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперед; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений,	
--	--	--	--	---	--

				разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп. Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге,	
--	--	--	--	--	--

				левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
--	--	--	--	--	--

2.2	Лёгкая атлетика	10	Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают подводящие упражнения прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	-----------------	----	---	---	---

				ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3×5 м, челночный бег 4×5 м, челночный бег 4×10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота	
--	--	--	--	--	--

				перекладины на уровне груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	
--	--	--	--	--	--

2.3	Лыжная подготовка	6	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения. Разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 – одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 – приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 – двухшажный ход в полной координации. Наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	-------------------	---	---	--	---

				особенности его выполнения. Выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте. Выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения. Выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	
--	--	--	--	---	--

2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами	РЭШ https://resh.edu.ru/
-----	-----------------------------	----	---	---	--

				технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах) 1 - основная стойка баскетболиста; 2 - ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 – ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями. Наблюдают за образцами технических	
--	--	--	--	--	--

				действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 – прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 – приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 – подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 – лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в	
--	--	--	--	---	--

				движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 – приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону. Наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 – ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 – удар по	
--	--	--	--	--	--

				неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
--	--	--	--	---	--

Итого по разделу	48		
------------------	----	--	--

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	Развитие основных физических качеств средствами базовых видовспорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	РЭШ https://re sh.edu.ru /
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№-№ уроков	Тема урока	Кол-во часов	Элементы функциональной грамотности	Содержание урока	Даты	
					По плану	фактически
1	Что понимается под физической культурой.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в условиях проведения утренней зарядки, регулярных занятий спортом. Владение разными видами информации	Истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	5.09	
2	Правила по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Равномерный медленный бег 2 мин. ОРУ. Понятия об основных фазах бега; высокий старт, бег максимальной скоростью на дистанции 30 м. Игра «Пустое место»	8.09	

			сопереживания			
3	Бег с максимальной скоростью с высокого старта 30 м.	<u>1</u>	Выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Равномерный медленный бег 3 мин. ОРУ. Понятия «старт», «финиш». <u>Подготовка к сдаче комплекса ГТО.</u> Бег на результат 30 м. Игра «Догонялки на марше». Развитие скоростных способностей.	12.09	
4	Челночный бег. Эстафеты	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Равномерный медленный бег 6 мин. Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3*10. Эстафеты с бегом на скорость. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростных способностей.	15.09	
5	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места с отталкиванием и приземлением на две ноги. Прыжки в длину с разбега, способом согнув ноги: фаза разбега, толчка, полета, приземления. Подвижная игра «Воробушки».	19.09	

6	Прыжки в длину с места, с разбега, способом согнув ноги.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	Виды ходьбы и бега. ОРУ без предмета. Прыжковые упражнения. Прыжки с разбега, способом согнув ноги на результат. Подвижная игра «Удочка».	22.09	
7	Броски набивного мяча	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с мячом. Броски набивного мяча из положения стоя и сидя, способом из-за головы от груди от плеча. Подвижная игра "Попади в цель"	26.09	
8	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Медленный бег 2 мин, ОРУ в движении, беговые упражнения. Бег 60 м на результат. Сравнение результатов таблицей нормативов ГТО	29.09	

9	Подвижные игры с бегом, прыжками.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Правила проведения подвижных игр. Виды ходьбы и бега. ОРУ с обручами. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты линейные. Развитие скоростно-силовых способностей.	3.10	
10	Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.	6.10	
11	Подвижные игры с бегом, метанием. Эстафеты.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега. ОРУ в движении.	10.10	
				Подвижные игры с бегом, прыжками, метанием: игры «Наступление», «Метков цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.		
12	Подвижные игры на развитие координационных способностей.. Встречная эстафета.	1	Отбор способов исправления ошибок. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями	Подвижные игры «Вызов номеров», «Пустое место». Встречная эстафета с эстафетной палочкой.	13.10	

13	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников	Виды ходьбы и бега.ОРУ без предмета. Подвижные игры «Кто дальше бросит», «Вол во рву». Эстафеты круговые.	20.10	
14	Игровые упражнения и игры на внимание, координацию.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения на внимание «Летает, не летает». Подвижная игра «Гонка мячей пошеренгам.	24.10	
15	Техника безопасностипри работе с мячом. Ловля и передача мяча.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности	Инструктаж по технике безопасности при работес мячом. Медленный бег, ОРУ. Ловля и передача мяча. Подвижная игра «Играй, играй, мяч не потеряй» Развитие быстроты и координации.	27.10	
16	Ведение мяча на месте, в движении.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Ведение мяча на месте, в движении. Подвижная игра «Мячводящему». Развитие быстроты и координации.	7.11	
17	Бросок мяча в цель (щит).	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бросок мяча в цель (щит)от груди, от плеча. Подвижная игра «Мяч в корзину». Развитие быстроты и координации.	10.11	

18	Развитие основных физических качеств средствами баскетбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с баскетбольным мячом. Упражнения на развитие координационных способностей посредством выполнения заданий(повыбору учащихся): ведение мяча 12 метров, бросок мяча. в щит.	14.11	
19	Виды физических упражнений.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Владение устным и письменным общением	Работа в группах по видам физических упражнений: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные. Их отличительные признаки и предназначение.	17.11	

20	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Выполнение строевых команд.	1	Давать объективную оценку действиям на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики Строевыекоманды(«Направо!», «Налево!», «Кругом!», «Направо(налево)разомк нись", «На месте шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!» «Класс, стой!». Построения в одну шеренгу и в колонну, в две шеренги и в колонны, передвижения в колонне. ОРУ без предмета. Игра «Класс, смирно!». Игра «Западня».	21.11	
21	Строевые приёмы и упражнения.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Находить общий язык с одноклассниками, общие интересы.	Строевые приёмы и упражнения в движении противоходом. Перестроение изколонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	24.11	
22	Кувырок вперед. Развитие гимнастики в Тюменской области.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации	Гимнастические центры вТюменской области, федерация гимнастики. Строевые приёмы и упражнения. Виды ходьбы.ОРУ. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Развитие координационных способностей. Подвижнаяигра «Запрещенное движение».	28.11	

23	Стойка на лопатках.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимопомощи и сопереживания.	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Подвижная игра «Западня» Развитие координационных способностей.	1.12	
24	Прыжки через скакалку.	1	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Виды ходьбы, бега. ОРУ со скакалкой. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения над двух ногами и поочередно на правой и левой ноге; назад с равномерной скоростью. Подвижная игра «Космонавты». Развитие координационных способностей.	5.12	
25	Передвижения по гимнастической стенке.	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников. Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы, бега. ОРУ у опоры (гимнастическая стенка). Ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди. Подвижная игра "Пожарные на учении".	8.12	
26	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Строевые приёмы и упражнения. ОРУ у опоры в группах. Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. Игра «Иголкаи нитка».	12.12	

27	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук., приставным шагом правым и левым боком. Эстафеты с использованием гимнастической скамьи. Развитие координационных способностей	15.12	
28	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Медленный бег 2 мин. ОРУ без предмета. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правыми левым боком..	19.12	
29	Лазание по канату.	1	Умение выполнять индивидуальные комплексы упражнений, использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности.	Выполнить индивидуально ОРУ. Имитационное упражнение с гимнастической палкой с акцентом на захват коленом. Упражнения в лазании по канату в три приема. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	22.12	

30	Лазание по канату в три приема.	1	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Комплекс упражнений для развития силы мышц. Лазание по канату в три приема. Подвижная игра «Светофор»	26.12	
31	Ритмическая гимнастика, танцевальные упражнения.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации.	Стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением	29.12	
				рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька. Подвижная игра «Танец морских волн».	9.01	
32	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки. Парадоксальная дыхательная гимнастика Стрельниковой.	12.01	

33	История появления современного спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение разными видами информации. Овладеть способами находить и отбирать необходимую информацию из книг, справочников, энциклопедий	Возрождение Олимпийских игр. Виды спорта. Олимпийские виды спорта. Олимпийские чемпионы Тюменской области.	16.01	
34	Закаливание организма.	1	Усвоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальной ориентации. Владение разными видами информации	Понятие закаливания, его способы. Роль закаливания в укреплении здоровья человека. Закаливание организма при помощи обливания под душем.	19.01	
35	Правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Техника лыжных ходов.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Знание основ личной и общественной гигиены.	Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Тепловой режим (не ниже 10 гр. без ветра). Дыхание при передвижении по дистанции; надевание и переноска лыж. Техника лыжных ходов. Игра «Салки».	23.01	
36	Передвижение скользящим шагом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	ОРУ с лыжными палками. Передвижение на лыжах ступающим шагом, скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	26.01	

37	Повороты переступанием на месте. Олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и	Беседа о достижениях тюменских биатлонистов, олимпийские чемпионы г.Тюмени по биатлону. Построение и разминка слыжными палками. Повороты на месте переступанием вокруг	30.01	
			доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	пяток лыж. Передвижение на лыжахскользящим шагом. Игра «Кто быстрее». Развитиевыносливости.		
38	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	ОРУ в движении. Техника одновременного двухшажного хода. Передвижение одновременным двухшажным ходом.Игра «Кто быстрее». Развитие выносливости	2.02	-
39	Торможение плугом.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника торможения плугом: положение тела, работа рук и ног. Спуск и торможение "плугом". Подвижная игра "Лыжная эстафета". Развитие быстроты иловкости.	6.02	-

40	Прохождение дистанции 1 км одновременным двухшажным ходом. Зимние забавы в Тюменской области.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Информация о зимних спортивно-оздоровительных мероприятиях Тюменской области. ОРУ в движении. Передвижение до 1 км на лыжах. Развитие выносливости	9.02	
41	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	ОРУ с лыжными палками. Бег на лыжах 1 км на результат. Сравнение результатов таблицей нормативов ГТО.	13.02	
42	Спуск со склона и подъем «лесенкой». А. Ахатова- олимпийская чемпионка по биатлону.	1	Владение устным и письменным общением. Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	ОРУ с лыжными палками. Техника подъем «лесенкой»: положение рук с палками, ног. Спуск с	16.02	

			Осознание роли физической культуры в сохранении здоровья и высокой работоспособности	полого склона в основной стойке и подъем «лесенкой»; встречная эстафета. Информация о биографии А. Ахатовой-олимпийской чемпионке по биатлону.		
43	Прохождение дистанции 2 км. Соревнования "Снежные старты».	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля.	ОРУ в движении. Равномерное передвижение до 2 км. Соревнования: линейные, встречные, круговые эстафеты на лыжах с зимним инвентарем; развитие быстроты и ловкости.	20.02	
44	Поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	Техника поворота на спуске переступанием на внешнюю лыжу, Подъем в гору «лесенкой», спуск поворотом переступанием на внешнюю лыжню.	27.02	
45	Техника подъемов и спусков.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Подъем «лесенкой» и спуск в основной стойке; поворот на спуске переступанием на внешнюю лыжу; Игра «Пройди в ворота». Развитие быстроты и ловкости.	1.03	

46	Правила игры в футбол. Ведение мяча	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба и бег с остановками по сигналу.ОРУ. Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема. Игра «Мяч вворота"	5.03	
47	Ведение мяча с ускорением. Удар по неподвижному мячу.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта	Ходьба и бег с остановками по сигналу.ОРУ с мячом. работа в парах. Ведение мяча с ускорением по кругу, между стоек. Удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол	12.03	
48	Удар с разбега по катящемуся мячу.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.	Ходьба и бег с остановками по сигналу.Ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы. Удар с разбега по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.	15.03	
49	Остановка катящегося мяча. Игра в мини-футбол	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом	Ходьба и бег с остановками по сигналу, изменением направления. Удар с разбега по катящемуся	19.03	

				мячу внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Игра Мини-футбол.		
50	Развитие основных физических качеств средствами футбола.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Развитие быстроты и ловкости посредством выполнения заданий (по выбору учащихся): ведение мяча носком ноги 12 м, челночный бег 4*9.	22.03	
51	Измерение пульса и дозировка физической нагрузки во время занятий физической культуры.	1	Приобретение знаний, необходимых для занятий физической культурой и спортом. Владение знаниями о правилах регулирования физической нагрузки в регулярных занятиях спортом.	Понятие ЧСС. Способы измерения пульса. Понятия утомления и переутомления, их внешние признаки. Дозировка физической нагрузки во время самостоятельных занятий физической культуры.	2.04	

52	Беговые упражнения координационной сложности. Паралимпийские чемпионы Тюменской области.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	Беседа о паралимпийских чемпионах Тюменской области. Упражнения в беге. ОРУ. Игра «Гуси-лебеди». Развитие координационных способностей.	5.04	
53	Бег с преодолением препятствий.	1	Уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Бег с ускорением. Бег с преодолением препятствий. Развитие скоростных, координационных способностей. Игра "Вызов номеров".	9.04	
54	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Подготовительные прыжково-беговые упражнения. Техника прыжка способом "перешагивания". Прыжок в высоту способом «перешагивание» с изменением высоты планки. Подвижная игра "Прыжки по кочкам".	12.04	

55	Прыжок в высоту способом «перешагивание».	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Многоскоки. Прыжок в высоту способом «перешагивание» на результат. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	12.04	
56	Метание мяча на дальность.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на	Техника безопасности на уроке метания. Метание малого мяча (способы держания мяча, фазы	16.04	
			подготовку к предстоящей жизнедеятельности.	метания, метание на дальность) ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления».		
57	Метание мяча на дальность.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение оценить собственное физическое состояние по простым тестам и результатам самоконтроля	Метание малого мяча способом "из-за спины через плечо" на результат. ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей. Подвижная игра «Защита укрепления»	16.04	

58	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Виды ходьбы и бега.ОРУ в парах. Выполнение задания (повыбору) прыжок в длину разбега, метание малого мяча. Сравнение результатов с таблицей нормативов ГТО.	19.04	
59	Игра в мини – баскетбол.	1	Правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра «Мяч соседу». Игра в мини – баскетбол.	23.04	
				Развитие координационных способностей.		
60	Соревнование "Веселый мяч"	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников.	Бег 2 мин. ОРУ с мячом. Эстафеты в командах с элементами баскетбола: ведение мяча в шаге, бегом, передачи мяча, бросок мяча в цель.	23.04	
61	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Развитие интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой и спортом.	Виды ходьбы и бега. ОРУ с мячом. Эстафеты с мячами. Игра "Футбольная перестрелка". Игра 5*5.	26.04	
62	Подвижные игры с бегом и метанием.	1	Обогащение двигательного опыта прикладными упражнениями, ориентированными на подготовку к предстоящей жизнедеятельности	Виды бега. ОРУ с гимнастической палкой. Игра «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	3.05	

63	Подвижные игры на развитие быстроты, ловкости.	1	Технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Специальные упражнения. ОРУ в движении. Игра «Пустое место», «К своим флажкам». Эстафеты.	3.05	
64	Подвижные игры на развитие скоростно-силовых качеств.	1	Характеризовать действия и поступки, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	Медленный бег 2 мин. ОРУ в парах. Игра «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.	14.05	

65	Подвижные игры с бегом.	1	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Виды ходьбы и бега.ОРУ без предмета. Игра «Паровозики», «Наступление». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	14.05	
66	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	Отбор способов исправления ошибок Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями.	Виды ходьбы и бега. ОРУ. Игра «Вызов номеров», «Защита укрепления». Игровые упражнения и эстафеты с гимнастическими палками.	17.05	
67	Промежуточная аттестация в форме тестовой работы	1	Умение анализировать и оценивать деятельность друзей, одноклассников		21.05	
68	Прирост показателей физических качеств к нормативным требованиям.	1	Умение выполнять тестовые задания, определяющие индивидуальный уровень физической подготовленности.	Медленный бег 2 мин. ОРУ. Сравнение собственных результатов в конце и начале учебного года, анализом прироста.	24.05	
Общее количество часов		68				

