

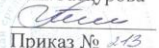
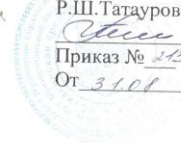


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Сухановская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на МО
Протокол № 2
От 31.08 2018г.
Руководитель МО
Л.В. Чебыкина


Согласовано
Зам. директора по
УВР
Ю.А. Мехрякова


«УТВЕРЖДАЮ»:
Директор школы
Р.Ш. Татаурова

Приказ № 243
От 31.08 2018г.



Рабочая программа

По физической культуре
Для базового уровня:
Класс 3
102 часа

Рабочая программа составлена на основе государственной программы по физической культуре для общеобразовательных школ.
3класс Москва «Просвещение» 2012г.

Разработчик программы
Учитель начальных классов
Чебыкина Л.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа ориентируется на решение следующих **образовательных задач**:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);

- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а также общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Результаты освоения учебного предмета

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

Личностные результаты:

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

Метапредметные результаты:

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

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Уровень физической подготовленности

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

Содержание тем учебного курса

Основы знаний о физической культуре -----	в процессе урока
Подвижные игры с элементами спортивных игр-----	30 ч.
Гимнастика с элементами акробатики-----	21 ч.
Легкоатлетические упражнения-----	21 ч.
Лыжная подготовка-----	30 ч.
Итого -----	102 ч.

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств

Перечень учебно-методического обеспечения

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.
8. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.
9. Ж. «Начальная школа»
- 10.Ж. «Начальная школа плюс до и после...»

Список литературы

1. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2012г.
2. Мельничук В.М. Дневничок-здоровячок.- Новосибирск, 2002г.

Календарно – тематическое планирование физической культуры в 3-м классе

№ п/п	Дата проведения		Тема урока	Количество часов	Характеристика деятельности учащихся	УУД	Домашнее задание
	План	Факт					
1.			Вводный урок. Беседа о ТБ на уроках.	1	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Выявлять различие в основных способах передвижения человека. Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды.	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях. Проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов. Выполнение технических действий	Комплекс ОРУ 1
2.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1
3.			Строевые упражнения, повороты на месте. ОРУ. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1
4.			Ходьба. Виды ходьбы.	1			Комплекс ОРУ 1
5.			Сочетание видов ходьбы с развивающими упражнениями.	1			Комплекс ОРУ 1
6.			Строевые упражнения ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1
7.			Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 1
8.			Бег на короткие дистанции	1			Комплекс ОРУ 1
9.			Бег с изменением направления, в чередовании с ходьбой, до 150 м.	1			Комплекс ОРУ 1
10.			Понятие «старт».ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 1
11.			Челночный бег 3 по 5, 3 по 10; эстафеты с бегом на скорость.	1			Комплекс ОРУ 2
12.			Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2
13.			Бег до 4 минут. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 2

14.			Круговая эстафета», (5-15м)	1	выполнении организующих упражнений	из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.	Комплекс ОРУ 2
15.		Бег до 4 минут подвижные игры.	1	Комплекс ОРУ 2			
16.		Прыжки по разметкам; в длину, с места.	1	Комплекс ОРУ 2			
17.			Прыжки по разметкам в длину с разбега.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.		Комплекс ОРУ 2
18.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1			Комплекс ОРУ 2
19.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1			Комплекс ОРУ 2
20.			Прыжки через длинную вращающуюся и короткую скакалку.	1			Осваивать технику бега различными способами
21.			Проверка и оценка знаний и умений	1	Характеризовать показатели нагрузки.		Комплекс ОРУ 3
22.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.	Метапредметные: характеристика явлений (действий и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов и исправлений. Общение и	Комплекс ОРУ 3
23.			Метание малого мяча с места, из положения стоя на дальность.	1			Комплекс ОРУ 3
24.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 3
25.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры.	1			Комплекс ОРУ 3
26.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.		Комплекс ОРУ 3
27.			Проверка и оценка знаний и	1			Комплекс

			умений. ОРУ.				
28.			Повторение ТБ на уроках Ф.К. Гимнастика, её виды.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении беговых упражнений.	взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности. Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий.	ОРУ 3
29.		Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	Комплекс ОРУ 3			
30.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой. Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Комплекс ОРУ 3
31.			Общеразвивающие упражнения с большими малыми мячами.	1			Комплекс ОРУ 3
32.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжковых упражнений.	Организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Комплекс ОРУ 3
33.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1			Комплекс ОРУ 3
34.			Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.	1			Комплекс ОРУ 3
35.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1			Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений
36.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание.	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Комплекс ОРУ 3
37.			Общеразвивающие упражнения с обручем.	1			Комплекс ОРУ 4
38.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание.	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Комплекс ОРУ 4
39.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1			Комплекс ОРУ 4
40.			Ходьба под музыку и песню, танцевальный шаг.	1			Комплекс ОРУ 4
41.			Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических	Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организации отдыха в процессе её выполнения. Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.	Комплекс ОРУ 4
42.			Кувырок вперёд; стойка на	1			Комплекс

			лопатках		упражнений.	Видение красоты движений, в выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека. Оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами. Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность Технически правильно выполнение двигательных действий из базовых видов спорта.	ОРУ 4
43.			Кувырок вперёд; стойка на лопатках	1	Осваивать технику спортивных снарядах гимнастических упражнений на		Комплекс ОРУ 4
44.			Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1			Комплекс ОРУ 4
45.			Перекат вперёд в упор присев. Подвижные игры	1			Комплекс ОРУ 4
46.			Упражнение в равновесии (ласточка).	1			Комплекс ОРУ 4
47.			Стойка на 2 и одной ноге с закрытыми глазами.	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.		Комплекс ОРУ 4
48.			Проверка и оценка знаний и умений. ОРУ.	1			Комплекс ОРУ 4
49.			Беседа о технике безопасности во время проведения подвижных игр на уроках Ф.К. Названия и правила игр, оборудование, организация.	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.		Комплекс ОРУ 4
50.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1			Комплекс ОРУ 4
51.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит», «Метко в цель»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений		Комплекс ОРУ 5
52.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1		Комплекс ОРУ 5	
53.			Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1		Комплекс ОРУ 5	
54.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах	Комплекс ОРУ 5	
55.			Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1		Комплекс ОРУ 5	
56.			Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Выявлять характерные ошибки	Комплекс ОРУ 5	

57.		Ловля и передача мяча в движении. «Метко в цель»	1	при выполнении акробатических упражнений.	<p>Предметные: планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры. Изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью. Представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека. Измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития</p>	Комплекс ОРУ 5
58.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Составлять индивидуальный режим дня.		Комплекс ОРУ 5
59.		Ловля и передача мяча в движении. «Кто дальше бросит»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		Комплекс ОРУ 5
60.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 5
61.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 5
62.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.		Комплекс ОРУ 6
63.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 6
64.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.		Комплекс ОРУ 6
65.		Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). «Мяч водящему», «Школа мяча»	1			Комплекс ОРУ 6
66.		Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1	Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.		Комплекс ОРУ 6
67.		Ведение мяча в движении по прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»	1		Комплекс ОРУ 6	
68.		Ведение мяча в движении по	1	Взаимодействовать	Комплекс	

			прямой линии. «Играй, играй, мяч не теряй»		в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх	(длины и массы тела), развитие основных физических качеств. Оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.	ОРУ 6
69.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 6
70.			Совершенствование умений передачи мяча.	1			Комплекс ОРУ 6
71.			Совершенствование умений передачи мяча.		Соблюдать дисциплину и правила ТБ во время подвижных игр.		Комплекс ОРУ 6
72.			Совершенствование умений передачи мяча.	1	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.		Комплекс ОРУ 6
73.			Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1			Комплекс ОРУ 6
74.			Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. П.И.	1			Комплекс ОРУ 7
75.			Закрепление пройденного материала.	1	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх		Комплекс ОРУ 7
76.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 7
77.			Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1			Комплекс ОРУ 7
78.			Беседа о Т.Б. на занятиях по лёгкой атлетике. Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Описывать технику беговых упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости.		Комплекс ОРУ 7
79.			Бег на длинные дистанции в чередовании с ходьбой.	1	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и	Организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов	Комплекс ОРУ 7
80.			Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на	1			Комплекс ОРУ 7

			время (1 минута)		погодных условий.	<p>соревнований, осуществление их объективного судейства.</p> <p>Бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения.</p> <p>Организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки.</p> <p>Характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств.</p>	
81.			Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1	Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		Комплекс ОРУ 7
82.			Прыжки одной ногой толчком с разбегу. Прыжки через скакалку на время (1 минута)	1			Комплекс ОРУ 7
83.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Проявлять качества силы, координации и выносливости.		Комплекс ОРУ 8
84.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых и прыжковых упражнений		Комплекс ОРУ 8
85.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1			Комплекс ОРУ 8
86.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1			Комплекс ОРУ 8
87.			Преодоление полосы препятствий. «Два Мороза»	1	Выявлять характерные ошибки при выполнении прыжковых упражнений		Комплекс ОРУ 8
88.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1			Комплекс ОРУ 8
89.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1			Комплекс ОРУ 8
90.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1			Комплекс ОРУ 8
91.			Прыжок в высоту с разбега. «Пятнашки»	1	Проявлять качества силы, быстроты и выносливости при выполнении беговых упражнений		Комплекс ОРУ 8
92.			Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1			Комплекс ОРУ 8
93.			Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1			Комплекс ОРУ 9
94.			Кроссовая подготовка.	1	Проявлять качества	Комплекс	

			Упражнения для профилактики сколиоза		силы, быстроты и выносливости при выполнении упражнений на метание мяча. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.	Взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований. Объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их.	ОРУ 9
95.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Комплекс ОРУ 9			
96.		Кроссовая подготовка. Упражнения для профилактики сколиоза	1	Комплекс ОРУ 9			
97.		Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Комплекс ОРУ 9			
98.		Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Комплекс ОРУ 9			
99.		Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Комплекс ОРУ 9			
100		Перестроения. Метание малого мяча с места. Бег и метание малого мяча по целям	1	Комплекс ОРУ 9			
101		Проверка и оценка навыков учащихся, приобретённых на уроках. П.И.	1				
102		Резервный урок.	1				

Принято, проинформировано и согласовано
печатать 10 (десять экземпляров)

« 20 » 2018г.

Директор школы:  Р.Ш. Татаурова

