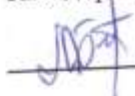


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-
ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ПОСЁЛКА КАЛИНИНСКИЙ МОЗДОКСКОГО РАЙОНА РСО-АЛАНИЯ

«Рассмотрено»
Руководитель МО

Протокол № 1
от « 16 » 08 2022 г.

«Согласовано»
Зам. директора по УВР

Быкова Л. С.

«Утверждаю»
Директор школы

Е.В.Васильева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
Физическая культура
2022– 2023 учебный год

Учитель: Акбиева Регина Арслановна
Класс: 3 «Б»
Всего часов в год: 68
Всего часов в неделю: 2

Пояснительная записка

- Рабочая программа разработана в соответствии :
 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 279-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
 2. Федеральный государственный образовательный стандарт .
 4. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
 5. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20 мая 2020 г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
 6. Основная образовательная программа начального общего образования МБОУ ООШ п. Калининский
 7. Учебный план МБОУ ООШ п. Калининский на 2022-2023 учебный год
- 8. Авторская программа В. И. Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Лях, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2014)

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса.

Личностные, метапредметные результаты:

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения (регулятивные, коммуникативные, познавательные)

Регулятивные универсальные учебные действия:

«Обучающийся научится»:

- понимать цель выполняемых действий;
- выполнять действия, руководствуясь инструкцией учителя;

- адекватно оценивать правильность выполнения задания; использовать технические приёмы при выполнении физических упражнений;
- анализировать результаты выполненных заданий по заданным критериям (под руководством учителя);
- вносить коррективы в свою работу.

«Обучающийся получит возможность научиться»:

- продумывать последовательность упражнений, составлять комплексы упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультурминуток;
- объяснять, какие технические приёмы были использованы при выполнении задания;
- самостоятельно выполнять комплексы упражнений, направленные на развитие физических качеств;
- координировать взаимодействие с партнёрами в игре;
- организовывать и проводить подвижные игры во время прогулок и каникул.

Познавательные универсальные учебные действия:

«Обучающийся научится»:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника;
- различать, группировать подвижные и спортивные игры;
- характеризовать основные физические качества;
- группировать игры по видам спорта;
- устанавливать причины, которые приводят к плохой осанке.

«Обучающийся получит возможность научиться»:

- осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы;
- свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, справочного бюро;
- сравнивать, классифицировать виды спорта летних и зимних Олимпийских игр;
- устанавливать взаимосвязь между занятиями физической культурой и воспитанием характера человека

Коммуникативные универсальные учебные действия

«Обучающийся научится»:

- рассказывать об истории Олимпийских игр и спортивных соревнований, о профилактике нарушений осанки;
- высказывать собственное мнение о влиянии занятий физической культурой на воспитание характера человека;
- договариваться и приходить к общему решению, работая в паре, в команде.

«Обучающийся получит возможность научиться»:

- выражать собственное эмоциональное отношение к разным видам спорта;
- задавать вопросы уточняющего характера по выполнению физических упражнений;
- понимать действия партнёра в игровой ситуации.

Предметные результаты:

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

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла;

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

Содержание тем учебного курса

Легкая атлетика 23 ч равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. Прыжки: на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Гимнастика 29ч Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. Гимнастические упражнения прикладного характера танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.:

Подвижные игры 16 ч На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики» «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веребочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышелов

Требования к уровню подготовки учащихся

Учащиеся должны знать:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных

положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° - 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять прыжок с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры, применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощённым правилам).

Способы поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других занятий.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющей вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемой самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта), развивает и определяет учитель.

Содержание тем учебного курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов из них
2	Лёгкая атлетика	23
3	Гимнастика	29
4	Подвижные игры	16
Итого		68

Используемые технологии обучения: здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные, игровые, технология проблемного обучения, деятельностного подхода, проектно-исследовательского обучения.

Используемые формы урока: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная, игровая.

В результате изучения курса физической культуры программа обеспечивает достижение учащимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов, установленными федеральными государственными образовательными стандартами, образовательной программой образовательного учреждения.

Календарно-тематическое планирование

№ п/ п	Дата		Кол.в о часов	Тема урока	Планируемые результаты		формы контроля
	По плану	По факту			обучения	предметные	
Раздел. Лёгкая атлетика- 23ч.							
1			1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Знать правила по технике безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	текущий

2			1	Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять ускорение.	Факты истории развития физической культуры. Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению	текущий
3			1	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Факты истории развития физической культуры. Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям.	текущий
4			1	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог.	текущий
5			1	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Знать понятия старт, финиш. Выполнять	Контролировать режимы физической нагрузки на	текущий

					технику финиширования.	организм. Контролиро вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	
6			1	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Контролиро вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки. Потребность в общении с учителем.	текущий
7			1	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний».	Уметь выполнять ускорение.	Контролировать режимы физической нагрузки на организм. Контролиро вать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	текущий
8			1	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	текущий

						ошибочность результата	
9			1	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Уметь выполнять ускорение.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	текущий
10			1	Тестирование челночный бег 3х10 м на результат.	Знать правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг	текущий
11			1	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Знать правила выполнения круговой эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	текущий
12			1	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Знать правила выполнения встречной эстафеты.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать	текущий

13			1	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	текущий
14			1	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	текущий
15			1	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности.	текущий
16			1	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно. Самостоятельно оценивать	текущий

17			1	Прыжок в длину с места на результат.	Уметь выполнять приземление на две ноги.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	текущий
18			1	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	текущий
19			1	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата.	текущий
20			1	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или	текущий

						ошибочность результата.	
21			1	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Уметь выполнять метания мяча в цель.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата. Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами.	текущий
22			1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Знать технику безопасности на уроках физической культуры. во время проведения подвижных игр.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	текущий
23			1	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Факты истории развития физической культуры. Осознание человеком себя как представителя страны и государства. Стремление к справедливости, чести и	текущий
Гимнастика-29ч.							
24			1	Техника безопасности на уроке гимнастики.	Знать правила поведения и	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйсь!» «Смирно!»	Текущий

				Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	ТБ на уроках гимнастики.	«Вольно!» Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	
25			1	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».	Выполнение строевых команд под счет. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений. Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации.	Текущий
26			1	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими	Текущий
27			1	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.	Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками.	Текущий

28			1	Стойка на лопатках, согнув ноги перекат в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Уметь выполнять акробатически е элементы.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений..	Текущий
29			1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять. Развитие гибкости, ловкости.	Текущий
30			1	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсаль ные умения работы по группам	Текущий
31			1	Мост из положения лежа на спине. Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок назад.	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Текущий
32			1	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на	Уметь выполнять 2-3	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и отдельно.	Текущий

				спине. Развитие координации.	кувырка вперед и назад.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений..	
33			1	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.	Уметь выполнять акробатические элементы. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять.	Текущий
34			1	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Знать технику выполнения двигательных действий. Соблюдать правила техники безопасности. Находить ошибки, уметь их исправлять..	Текущий
35			1	Преодоление полосы препятствий	Знать способы преодоления препятствий (лазание по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание.	Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать работу по отделениям.	Текущий
36			1	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.	Совершенствовать технику ходьбы, характеризовать и исправлять ошибки при выполнении ходьбы на скамейке. Уметь корректировать свои действия и действия в группе.	Текущий

						Осваивать работу по отделениям.	
37			1	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.	Уметь выполнять акробатические элементы слитно и раздельно. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Находить ошибки, уметь их исправлять..	Текущий
38			1	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Текущий
39			1	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам.	Текущий
40			1	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Уметь выполнять упражнения на гибкость.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками..	Текущий
41			1	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со	Текущий

42			1	Развитие скоростно-силовых способностей.	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.	Уметь организовать самостоятельную деятельность. Технически правильно выполнять действия. Управлять эмоциями при общении со сверстниками..	Текущий
43			1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Соблюдать правила техники безопасности при работе. Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время учебной деятельности. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Текущий
44			1	Ловля и передача мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит?»	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Текущий
45			1	Ловля и передача мяча в движении.	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.	Совершенство-вание техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения	Текущий

46			1	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Управлять эмоциями во время игры. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	Текущий
47			1	Ведение правой и левой рукой бегом.	Уметь вести мяч правильно.	Осваивать технику владения мячом. Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет. Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх. Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет.	Текущий
48			1	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок двумя руками.	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Текущий
49			1	Эстафеты с мячом.	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении	Текущий

50			1	Эстафета со скакалкой	Уметь прыгать разными способами на скакалке.	Совершенствование физических навыков. Различать допустимые и недопустимые формы поведения на отдыхе. Умение высказывать и аргументировать свое мнение. Значение ежедневных занятий спортом на организм человека.	Текущий
51			1	Эстафеты с обручем	Уметь выполнять движения с обручем.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Стремиться к победе в игре.	Текущий
52			1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Уметь передавать мяч разными способами.	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству. Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры. Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий. Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр.	Текущий

Подвижные игры-16ч.

53			1	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Уметьбыстро передавать, ловить мяч.	Освоение новых двигательных действий. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Освоение новых двигательных действий. Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества.	текущий
54			1	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Уметьбыстро передавать, ловить мяч.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры. Осваивать универсальные умения работы в группе. Стремиться к победе в игре.	текущий
55			1	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Совершенствование техники игры в баскетбол. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсаль ные умения работы в парах. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	текущий
56			1	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Уметьловит и передавать мяч разными способами.	Совершенствование техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом	текущий

57			1	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	текущий
58			1	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Уметь выполнять бросок мяча.	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	текущий
59			1	Эстафеты с мячом	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	текущий

60			1	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».	Осваивать технику владения мячом. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений.	текущий
61			1	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.	Совершенствование техники владения мячом. Оценивать приобретенные навыки владения мячом. Осваивать универсальные умения работы в парах. Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом.	текущий
62			1	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Уметь быстро передавать мяч.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	текущий
63			1	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Совершенствовать технику выполнения упражнений.	Совершенствовать технику владения мячом. Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры Осваивать универсальные умения работы в группе.	текущий

64			1	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Уметь выполнять беговые упражнения.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	текущий
65			1	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.	Умение контролировать скорость при беге. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений. Формирование потребности к ЗОЖ.	текущий
66			1	Бег до 3 мин.	Уметь бежать в равномерном темпе.	Описывать технику выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице.	текущий
67			1	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Знать технику безопасности при метании мяча.	Осваивать технику метания малого мяча в цель. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.	текущий
68			1	Эстафеты.	Уметь передавать эстафету (палочку).	Умение контролировать скорость при беге. Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации. Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений.	текущий

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575865

Владелец Васильева Елена Владимировна

Действителен с 01.03.2022 по 01.03.2023