

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия

АМО "Кижингинский район"

МБОУ Ушхайтинская начальная школа-детский сад



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета

**«Физическая культура»**

для 3 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Дармаева Сэсэг Цыреновна,  
учитель начальных классов

у Ушхайта 2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу физической культуры 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», 2011, утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального компонента государственного стандарта начального образования, 2009 и в соответствии со следующими нормативно-правовыми, инструктивно-методическими документами:

- Закон РФ «Об образовании» от 10.07.1992 №3266-1;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию на 2012/2013 учебный год» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 21.02.2012г № 23290);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 декабря 2010 г. № 2106 «Об утверждении федеральных требований к общеобразовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников»
- Письмо УОиН от 23.05.2012 №ЮТ-1364 «О формировании учебных планов образовательных учреждений Липецкой области, реализующих программы общего образования, на 2012/2013 учебный год»

Физическая культура—обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ отмечено, что организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными образовательными стандартами, а также дополнительных (факультативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

**Целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип демократизации* в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества*— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического

типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

- Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика курса**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010г. №88

### **Место курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 270 ч): в 1 классе — 66 ч, во 2 классе — 68 ч, в 3 классе — 68 ч, в 4 классе — 68 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 270 ч на четыре года обучения (по 2 ч в неделю).

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

*Ценность жизни* – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

*Ценность природы* основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира ☐ частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

*Ценность человека* как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

*Ценность добра* – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

*Ценность истины* – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

*Ценность семьи* как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

*Ценность труда и творчества* как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

*Ценность свободы* как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

*Ценность социальной солидарности* как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

*Ценность гражданственности* – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

*Ценность патриотизма* □ одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

*Ценность человечества* □ осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

В рабочей программе учтен **национально-региональный компонент**, который составляет 20% учебного времени. **Реализация национально-регионального компонента** осуществляется через знакомство с национальными видами спорта (национальная борьба, стрельба из лука, конные скачки), с выдающимися спортсменами Республики Бурятия, Кижингинского района, национальными играми ("Малгай нюулга", "Шагай наадан" и т.д.) При этом фрагментарное введение краеведческого материала в учебные дисциплины идет в логике основного курса в соответствии с его задачами. Здесь национально-региональный компонент не выделяется в качестве самостоятельных учебных предметов, его содержание органично входит в учебные программы соответствующих образовательных областей. Содержание регионального компонента на первой ступени общего образования осуществляется по полипредметной (базовой) модели обучения и интегрируется в содержание учебных предметов, предусмотренных инвариативной частью БУП. Содержание НРК, заявленное в теме, реализуется в течение всего урока или на одном из его этапов. Обе формы равнозначны. Тема НРК (РК) в классном журнале не фиксируется, остаются только пометки НРК (РК), а содержание работы включается в тематическое планирование.

### **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.

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 занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

## **Раздел «Знания о физической культуре»**

### ***Выпускник научится:***

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.

## **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**

### ***Выпускник научится:***

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

### ***Выпускник получит возможность научиться:***

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

## **Раздел «Физическое совершенствование»**

### ***Выпускник научится:***

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

**Выпускник получит возможность научиться:**

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

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 курса**  
**3 класс**  
**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 физической 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»:* «Парашютисты», «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.

### **Содержание учебного курса, предмета**

#### ***Подвижные игры***

| <b>Основная направленность</b>                                                                                                                                                                 | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На закрепление и совершенствование навыков бега, развитие скоростных способностей, способности к ориентированию в пространстве                                                                 | «Пустое место», «Белые медведи», «Пятнашки», «Космонавты»                                                                                                                                                                         |
| На закрепление и совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве                                                                   | «Прыжки по полосам», «Волк во рву», «Удочка»                                                                                                                                                                                      |
| На закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность, развитие способностей к дифференцированию параметров движений, скоростно-силовых способностей                              | «Кто дальше бросит»<br>«Точный расчет»<br>«Метко в цель»                                                                                                                                                                          |
| На овладение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча                                                                                                                 | Ловля и передача мяча на месте и в движении в треугольниках, квадратах, кругах. Ведение мяча с изменением направления. Броски по воротам с 3-4 м (гандбол) и броски в цель (в ходьбе и медленном беге), удары поворотом в футболе |
| На закрепление и совершенствование держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча и на развитие способностей к дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве | «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени», «Овладей мячом», «Подвижная цель», «Мяч ловцу», «Охотники и утки», «Быстро и точно», «Снайперы», «Игры с ведением мяча»                                                                |
| На комплексное развитие координационных и кондиционных способностей, овладение элементарными технико-тактическими взаимодействиями                                                             | «Борьба за мяч», «Перестрелка», «Мини-баскетбол», «Мини-гандбол», варианты игры в футбол                                                                                                                                          |
| На знания о физической культуре                                                                                                                                                                | Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила поведения и безопасности                                                                                                                                    |
| Самостоятельные занятия                                                                                                                                                                        | Броски, ловля, передача мяча, удары и остановки мяча ногами, ведение мяча на месте, в ходьбе, в беге, выполняемые обеими руками и ногами                                                                                          |

### ***Гимнастика с элементами акробатики***

| <b>Основная направленность</b>                                                                                 | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости | Общеразвивающие упражнения с большими и алыми мячами, гимнастической палкой, набивным мячом (1 кг), обручем, флажками                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| На освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей                                  | Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; 2-3 кувырка вперед; стойка на лопатках; мост из положения лежа на спине. Комбинация из освоенных элементов                                                                                                                                                                                                                                    |
| На освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных способностей                                    | Совершенствование упражнений в висе стоя и лежа; в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног; вис на согнутых руках; подтягивание в висе лежа согнувшись, то же из седа ноги врозь и в висе на канате; упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на коне, бревне, гимнастической скамейке. Комбинации из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке |

|                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение навыков лазанья и перелезание, развитие координационных и силовых способностей, правильную осанку                | Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лежа, лежа на животе, подтягиваясь руками; по канату; Перелезание через бревно, коня                                                                                 |
| На освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных, скоростно-силовых способностей                              | Перелезание через гимнастического коня                                                                                                                                                                                              |
| На освоение навыков равновесия                                                                                               | Ходьба приставными шагами; ходьба по бревну (высота до 1 м); повороты на носках и одной ноге; приседание и переход в упор присев, упор стоя на колене, сед                                                                          |
| На освоение танцевальных упражнений и развитие координационных способностей                                                  | Шаги галопа в парах, польки; сочетание изученных танцевальных шагов; русский медленный шаг                                                                                                                                          |
| На освоение строевых упражнений                                                                                              | Команды «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»; построение в две шеренги; перестроение из двух шеренг в два круга; передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой»                                   |
| Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных способностей, силы и гибкости, правильной осанки | Основные положения и движения рук, ног, туловища, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Комбинация (комплексы) ОРУ различной координационной сложности |
| На знания о физической культуре                                                                                              | Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц, личная гигиена, режим дня, закаливание             |
| Самостоятельные занятия                                                                                                      | Выполнение освоенных ОРУ с предметами и без предметов, упражнений на снарядах, акробатических упражнений на равновесие, танцевальных упражнений                                                                                     |

### ***Легкоатлетические упражнения***

| <b>Основная направленность</b>                                                 | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение навыков ходьбы и развитие координационных способностей             | ходьба с изменением длины и частоты шагов, с перешагиванием через скамейки в различном темпе под звуковые сигналы. Сочетание различных видов ходьбы: с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в присядки, с преодолением 3-4 препятствий по разметкам                                                                                                                                                                   |
| На освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей   | Обычный бег, с изменением направления движения по указанию учителя, коротким, средним, длинным шагом; в чередовании с ходьбой до 150 м; с преодолением препятствий (мячи, палки и т.п.); по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3x5, 3x10 м; эстафеты с бегом на скорость. Бег с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра, приставными шагами правым, левым, боком вперед, с захлестыванием голени назад |
| На совершенствование навыков бега и развитие выносливости                      | Равномерный, медленный до 5 мин кросс по слабопересеченной местности до 1 км                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| На совершенствование бега и развитие координационных и скоростных способностей | Бег в коридорчике 30-40 см из различных И.П. с максимальной скоростью до 60 м, с изменением скорости, с прыжками через условные рвы, под звуковые и световые                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                           | сигналы. Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах, зигзагом, в парах «круговая эстафета» (расстояние 15-30 м), «Встречная эстафета» (расстояние 10-20 м). Бег с ускорением от 20 до 30 м. Соревнование до 60 м                                                                                                                                                                         |
| На освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей    | С поворотом на 180°, по разметкам; в длину с места, стоя лицом, боком к месту приземления; в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см; с высоты до 60 см; в высоту с прямого разбега, с хлопками в ладоши во время полета; многоразовые (до 10 прыжков); тройной и пятерной прыжок с места.                                                                                                      |
| На закрепление навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей | Эстафеты с прыжками на одной ноге (до 10 прыжков). Игры с прыжками и осаливанием на площадке небольшого размера.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| На овладение навыками метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей  | Метание малого мяча с места, из положения стоя грудью в направлении метания, левая (правая) нога впереди на дальность и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1,5х1,5) с расстояния 4-5 м. Бросок набивного мяча (1 кг) из положения, стоя грудью в направлении метания двумя руками от груди, из-за головы вперед-вверх; снизу вперед-вверх на дальность и заданное расстояние |
| На знания о физической культуре                                                           | Понятия: эстафета, команды «Старт», «Финиш»; темп, длительность бега, влияние бега на состояние здоровья, элементарные сведения о правилах соревнований в беге, прыжках и метаниях, техника безопасности на занятиях                                                                                                                                                                                 |
| Самостоятельные занятия                                                                   | Равномерный бег до 12 мин. Соревнование на короткие дистанции до 60 м. Прыжки через небольшие естественные вертикальные (высотой до 50 см) и горизонтальные (до 110 см) препятствия. Совершенствование прыжковых упражнений на 1 и 2 ногах, бросков больших и малых мячей, др. легких предметов на дальность и в цель                                                                                |

### *Русская лапта*

| <b>Основная направленность</b>                                                                       | <b>Программный материал</b>                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| На освоение основных стоек, перемещений и развитие координационных способностей и быстроты           | Стойки подающего. Стойки игроков в поле. Перемещения лицом, боком, спиной вперед                                                                                                  |
| На освоение навыков ловли, бросков, передачи мяча и развитие координационных способностей и ловкости | Ловля мяча одной и двумя руками. Броски мяча на заданное расстояние. Передача мяча на короткое, среднее и дальнее расстояние. Эстафеты с элементами ловли, бросков, передачи мяча |
| На освоение навыков подачи мяча и развитие координационных и скоростно-силовых способностей          | Подача мяча (низкая, средняя, высокая)                                                                                                                                            |
| На знания о физической культуре                                                                      | Из истории развития «Русской лапты», влияние занятий «Русской лаптой» на организм. Правила игры. Правила техники безопасности во время занятий «Русской лаптой»                   |

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья учащихся. Для этого необходимо иметь в кабинете физкультуры компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за весо-ростовыми и другими показателями состояния учащихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физкультуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета).

Интерактивный электронный контент учителя физкультуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», представленное текстовыми, аудио- и видеофайлами, графикой (картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса).

| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Примечания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Стандарт начального общего образования по физической культуре</p> <p>Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1—4 классы</p> <p>Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. <i>В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.</i></p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Мас-лов.</i> Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).</p> <p><i>Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов.</i> Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы. 1—4 классы.</p> <p>Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению</p> <p>Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности</p> | <p>Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)</p> <p>Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федерации, и пособия входят в библиотечный фонд</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения</p> <p>Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)</p> <p>Аудиозаписи</p> <p>Плакаты методические</p> <p>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические)</p> <p>Подвижные и спортивные игры</p> <p>Измерительные приборы</p> <p>Спортивный зал</p> <p>Пришкольный стадион (площадка)</p> | <p>Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и коррегирующим упражнениям</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**Календарно-тематическое планирование 3 класс**

| №<br>уро<br>ка    | Наимено<br>вание<br>раздела<br>программ<br>ы          | Тема<br>урока                                                           | Характеристика деятельности<br>ученика                                                                                                                                                                                                                                           | Содержание урока                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Формируемые УУД                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Дата<br>пров<br>еден<br>ия |
|-------------------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>I четверть</b> |                                                       |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                            |
| 1.                | Основы<br>знаний                                      | Вводный и -<br>ж.<br>Первичный и-<br>ж по Т/б.<br>Основы<br>знаний.     | <b>Цель:</b> познакомить с правилами поведения в спортивном зале<br><b>Определять</b> назначение физкультурно- оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня                                                                                                          | Вводный инструктаж.<br>Первичный инструктаж по т/б.<br>Инструктаж по л/а.. Режим дня школьника и его значение.<br>(презентация).                                                                                                                                                                    | <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;<br><b>Личностные:</b> проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу                                                                                                                                                                                 |                            |
| 2                 | <i>Легкая<br/>атлетика</i><br><u>Ходьба и<br/>бег</u> | Форма- игра.<br>Виды<br>ходьбы.СУ<br>Бурятские<br>национальные<br>игры  | <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека. <b>Осваивать</b> ходьбу под счет, под ритмический рисунок.<br><b>Осваивать</b> универсальные умения, связанные выполнением организующих упражнений.<br><b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы. | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким и средним шагом. П/игра на внимание «Запрещенное движение»<br>Бурятские национальные игры  | <b>Регулятивные:</b> Учиться работать по предложенному учителем плану.<br><b>Коммуникативные:</b> Совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и следовать им.<br>Личностные: ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата.                                                                                 |                            |
| 3                 |                                                       | Форма- игра.<br>Бег с<br>изменением<br>направления<br>и скорости.<br>СУ | <b>Выявлять</b> различия в основных способах передвижения человека<br><b>Осваивать</b> технику выполнения беговых упражнений.<br><b>Моделировать</b> сочетание различных видов ходьбы и бега.                                                                                    | Комплекс ОРУ. Строевые упражнения: основная стойка, построение в колонну по одному и в шеренгу. Ходьба обычная, на пятках, носках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, коротким, средним шагом и длинным шагом. Бег с изменением направления движения по указанию учителя, | <b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.<br><b>Личностные:</b> Принимать позицию учащегося, положительно относиться к школьным занятиям.<br><b>Регулятивные:</b> вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок. |                            |

|       |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|-------|--|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|       |  |                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                     | по сигналу. Обычный бег, коротким, средним и длинным шагом.                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 4 - 5 |  | Форма - игра. Специальные беговые упражнения.                     | <b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.<br><b>Осваивать</b> технику бега различными способами.<br><b>Осваивать</b> умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.                                             | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. П/игра: Игра «К своим флажкам»                                                            | <b>Коммуникативные:</b> Соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить.<br><b>Личностные:</b> Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению;<br><b>Личностные:</b> раскрывают внутреннюю позицию школьника                                                           |  |
| 6 - 7 |  | Развитие координационных способностей Бурятские национальные игры | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.<br><b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние. | Комплекс ОРУ. Бег с высоким подниманием бедра, захлест голени, выбрасывание прямых ног вперед. См. урок № 3. Бег по определенному коридору. П/игра: Игра «К своим флажкам» Эстафеты. Адыгейские национальные игры    | <b>Предметные:</b> Отработка знаний и умений, приобретенных на предыдущих уроках.<br><b>Коммуникативные:</b> Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог<br><b>Регулятивные:</b> планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия |  |
| 8     |  | Развитие скоростных способностей                                  | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).<br><b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.                                                                                               | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (15 – 20 м) – 2 -3 раза в чередовании со спокойным бегом. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 10 с.). П/игра: «Вызов номеров» | <b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.<br><b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок в своей работе, сравнивая с образцом.<br><b>Личностные:</b> Установление обучающимися связи между целью учебной деятельности и её мотивом;      |  |
| 9     |  | Развитие скоростных способностей Бурятские национальные           | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).<br><b>Уметь</b> бегать с максимальной                                                                                                                                | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением                                                                                     | <b>Предметные:</b> Развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма.<br><b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа                                                                                                                                        |  |

|    |                |                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|----|----------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                | е игры                                                       | <p>скоростью с высокого старта 30м.</p> <p><b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.</p> <p><b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.</p>                                                                                                                            | <p>скорости. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода).</p> <p>П/игра: «Вызов номеров»</p> <p>Бурятские национальные игры</p>                                                                                                                                             | <p>по плану;</p> <p><b>Познавательные:</b> Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</p>                                                                                                                                                                                      |  |
| 10 |                | Развитие скоростной выносливости                             | <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.</p> <p><b>Различать</b> и <b>выполнять</b> строевые команды: «Смирно!», «Воль-но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> | <p>Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в чередовании с ходьбой до 500 м. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»</p>                                                                                                                              | <p><b>Предметные:</b> Развитие основных физ-их качеств и расширение функциональных возможностей организма.</p> <p><b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану;.</p> |  |
| 11 |                | Развитие скоростно-силовых способностей.                     | <p><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости</p> <p><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.</p>                                                                                                                                                                       | <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед- вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет»</p> | <p><b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, .</p>                                         |  |
| 12 | <u>Метание</u> | Урок - игра. Метание мяча в цель Бурятские национальные игры | <p>Уметь метать из различных положений. <b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений,</p>                                                                                                                                                     | <p>Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 миз</p>                                                                                                                | <p><b>Предметные:</b> Формирование культуры движений;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.</p> <p><b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по</p>                                                                                                   |  |

|    |               |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |
|----|---------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |               |                                                                            | выбирать удобный.                                                                                                                                                                                                                          | различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 х 2 м) с расстояния 3 –4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» Бурятские национальные игры                                                                                                                                                                                                    | заданным критериям                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| 13 |               | Метание мяча на дальность П/игра «Лисы и куры» бурятские национальные игры | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча<br><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.<br><b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. . П/игра «Кто дальше бросит» Бурятские национальные игры                                                                                | <b>Регулятивные:</b> Учиться отличать верно выполненное задание от неверного.<br><b>Личностные:</b> Освоить роли ученика; формирование интереса (мотивации) к учению.<br><b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.                                                                                                   |  |
| 14 | <u>Прыжки</u> | Урок- игра. Развитие силовых способностей и прыгучести.                    | <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости<br><b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.                                                                          | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Игра «Зайцы в огороде» | <b>Предметные:</b> Развитие физических качеств и физических способностей.<br><b>Регулятивные:</b> Оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.<br><b>Личностные:</b> Научаться рассматривать физическую культуру как явление общечеловеческой культуры, как способ жизнедеятельности человека. |  |
| 15 |               | Урок- игра. Прыжки на скакалке.                                            | <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с места.<br><b>Осваивать</b> навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.                                                                                   | См. урок № 15- 16. Прыжки в длину с места. Прыжки на скакалке. П/игра «Прыгающие воробушки»                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Предметные:</b> Обогащение двигательного опыта физическими упражнениями;<br><b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.                                                                                                               |  |

|    |                       |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----|-----------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                       |                                                   | <b>Применять</b> прыжковые упражнения для развития физических качеств.                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                               | <b>Регулятивные:</b> Самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных задания в учебном процессе                                                                                                                                                                             |  |
| 16 |                       | Прыжок в длину с разбега.                         | <b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.<br><b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.<br><b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве. | См. урок № 15- 16. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры»                                                             | <b>Регулятивные:</b> Формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);<br><b>Личностные:</b> Освоение личностного смысла учения, желания учиться.<br><b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата; |  |
| 17 | <u>Длительный бег</u> | Форма-путешествие Развитие выносливости . П/игра. | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).<br><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.                                         | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»                       | <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за физической нагрузкой;<br><b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;<br><b>Регулятивные:</b> Научаться планировать — определять последовательность промежуточных целей с учётом конечного результата; |  |
| 18 |                       | Форма-экскурсия: Преодоление препятствий          | <b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.<br><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции<br><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений                                     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и пере лазанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий» | <b>Регулятивные:</b> Определять правильность выполненного задания на основе сравнения с предыдущими заданиями, или на основе различных образцов.<br><b>Познавательные:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;                                                    |  |
| 19 |                       | Переменный бег Бурятские национальные игры        | Уметь демонстрировать физические кондиции<br><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.                                                                                                  | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 3 минут в чередовании с ходьбой.                                                      | <b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;<br><b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе.                                                                         |  |

|    |                                     |                                              |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |
|----|-------------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |                                     |                                              | <b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока.<br><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств                                                                                | Бурятские национальные игры                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 20 |                                     | Урок- игра.<br>Развитие силовой выносливости | <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития основных физических качеств.<br><b>Характеризовать</b> показатели физического развития.                                                                      | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Метание набивного мяча на дальность. Игра с прыжками с использованием скакалки. | <b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;<br><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний<br><b>Регулятивные:</b> Корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном этапе. |  |
| 21 |                                     | Гладкий бег                                  | <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.<br><b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)                                                     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                                                                                            | <b>Регулятивные:</b> Научаться контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности;<br><b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;<br><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний                                                                                   |  |
| 22 |                                     | Форма- экскурсия: Кроссовая подготовка       | <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.<br><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.<br><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности. Комплекс дыхательных упражнений.                                                                                                                                          | <b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;<br><b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;<br><b>Познавательные:</b> Определение основной и второстепенной информации;                              |  |
| 23 | <i>Подвижные игры на основе б/б</i> | Основы знаний                                | <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                                               | Инструктаж по баскетболу. Вид спорта- баскетбол (презентация).                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические Иллюстрации<br><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний;                                                                                                                                                               |  |

|    |  |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----|--|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |  | Стойки и передвижения, повороты, остановки.                 | <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.                                                                                                                                                           | СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами в сторону, вперед, назад; остановка в два шага во время бега. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй»                                                                                                                                                         | <b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.<br><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний;<br><b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;                                                     |  |
| 24 |  | Ловля и передача мяча.<br>Бурятские национальные игры       | <b>Уметь</b> выполнять различные варианты передачи мяча<br><b>Соблюдать</b> дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.<br><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. | Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения.<br>Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах; а) на месте; б) в шаге. П/игра «Играй, играй, мяч не потеряй», П/игра «Школа П/игра мяча»<br>Адыгейские национальные игры | <b>Коммуникативные:</b> Формированию умений планировать общую цель и пути её достижения;<br><b>Личностные:</b> Проявление активности, стремление к получению новых знаний<br><b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития;                                                     |  |
| 25 |  | Ведение мяча на месте, в движении.<br>П/игра «Мяч водящему» | <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.                                                                                                                                                                                              | Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке правой и левой рукой; а) на месте; б) шагом по прямой; П/игра: «У кого меньше мячей»                                                                                                                            | <b>Коммуникативные:</b> Договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;<br><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br><b>Познавательные:</b> Научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физ- ой подготовленности; |  |
| 26 |  | Бросок мяча в цель (щит).<br>Бурятские                      | <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности.<br><b>Уметь</b> владеть мячом: передачи                                                                                                                                                      | ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча.<br>Варианты ведения мяча. Броски                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Коммуникативные:</b> понимать общую задачу урока и точно выполнять свою часть работы;<br><b>Метапредметные:</b> Определять наиболее                                                                                                                                                                                                          |  |

|    |  |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|----|--|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |  | национальные игры                              | на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.<br><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов. Выполнять правила игры, уважительно относиться к сопернику.                                                  | мяча двумя руками от груди с места; Броски мяча в щит с 1 м – 1,5 м П/игра № Попади в обруч»<br>П/игра «Мяч в корзину»<br>Адыгейские национальные игры                                                                                          | эффективные способы достижения результата;<br><b>Познавательные:</b> Поиск и выделение необходимой информации;                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| 27 |  | Развитие ловкости. Бурятские национальные игры | <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности. Корректировка техники ведения мяча.<br><b>Определять</b> степень утомления организма во время игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ-их качеств.                         | ОРУ с мячом. СУ. Специальные беговые упражнения.. Сочетание приемов: ловля мяча на месте – передача – ловля– Ведения мяча - бросок в щит. «Передал – садись». Бросок мяча в цель (кольцо). П/игра «Мяч в корзину». Адыгейские национальные игры | <b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;<br><b>Метапредметные:</b> Научиться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.<br><b>Метапредметные:</b> обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления; |  |
| 28 |  | Развитие координационных способностей          | <b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.<br><b>Способствовать</b> дифференцированию параметров движений, реакции, ориентированию в пространстве.<br><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ-их качеств. | См. урок 38 -40. См. урок П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше мячей», «Мяч в корзину»                                                                                                                                                        | <b>Метапредметные:</b> Научиться правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.<br><b>Коммуникативные:</b> Адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата.                      |  |
| 29 |  | Игровые задания, эстафеты с мячом.             | <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><b>Моделировать</b> физические                                                                                                                                                                                       | См. урок 38- 40 В парах передача набивного мяча. Эстафеты. П/игра «Мяч водящему» , «У кого меньше                                                                                                                                               | <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br><b>Коммуникативные:</b> Учиться согласованно работать в группе. учиться планировать работу в                                                                                                                                                                           |  |

|          |                   |                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------|-------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                   |                                                       | нагрузки для развития физического качеств во время игровой деятельности.<br><b>Использовать</b> игровые действия баскетбола для развития физ–их качеств.                                                                                                                                                                                 | мячей»,                                                                                                                                                                                    | группе;<br><b>Познавательные:</b> Научаться простейшим способам контроля за отдельными показателями физической подготовленности;                                                                                                                                                                                                   |  |
| 30<br>31 |                   | Развитие кондиционных и координационных способностей. | <b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности.<br><b>Уметь</b> владеть мячом: передачи на расстоянии, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр.<br><b>Моделировать</b> технику игровых действий и приемов, варьировать ее в зависимости от ситуации и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. | ОРУ. СУ. Бег с ускорениями «сериями» на 20, 30 м. Прыжки через скакалку на двух ногах. П/игра: « Попади в обруч», «Мяч в корзину»                                                          | <b>Личностные:</b> отработка навыков самостоятельной и групповой работы.<br><b>Предметные:</b> обогащение двигательного опыта жизненно важными двигательными умениями и навыками.<br><b>Коммуникативные:</b> Конструктивно разрешать конфликты и осуществлять взаимный контроль;                                                   |  |
| 32       | <i>Гимнастика</i> | СУ. Основы знаний                                     | <b>Определять</b> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.                                      | Т/ б на занятиях гимнастикой. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. (презентация)                                                                           | <b>Коммуникативные:</b> Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;<br><b>Познавательные:</b> Извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, экспонат, модель, а, иллюстрация и др.)<br><b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры; |  |
| 33       |                   | ОРУ с предметами и без. Акробатические упражнения     | <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами.;<br><b>Осваивать</b> универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в                                                                                                                                                          | ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения..Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс. П/игра на внимание. | <b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;<br><b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной                                                |  |

|         |  |                                       |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
|---------|--|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|         |  |                                       | группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях;                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                             | деятельности;<br><b>Предметные:</b> Ознакомление учащихся с гимнастической терминологией ;                                                                                                                                                                                                                                        |  |
| 34      |  | Развитие гибкости                     | <b>Уметь</b> выполнять строевые команды, акробатические упражнения отдельно и слитно.<br><b>Соблюдать</b> правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.<br><b>Знать и различать</b> строевые приемы.             | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Группировка: перекаты в группировке, лежа на животе и из упора, стоя на коленях. Упражнения на пресс.. П/игра на внимание.                                                              | <b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток;<br><b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;<br><b>Коммуникативные:</b> Выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи). |  |
| 35, 36, |  | Упражнения в висе и упорах.           | <b>Осваивать</b> технику физических упражнений прикладной направленности;<br>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций.                                                    | Комплекс ОРУ с палками. СУ. Упражнения на гибкость. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке. П/И «Прокати быстрее мяч!».                                                                                                              | <b>Коммуникативные:</b> Интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;<br><b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;                                                                                                               |  |
| 37      |  | Упражнения в лазаньи и перелезании.   | <b>Проявлять</b> качества силы при выполнении упражнений прикладной направленности.<br><b>Классифицировать</b> упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях физической и спортивной подготовки. | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку. П/И «Раки переползли через обруч».                        | <b>Предметные:</b> Научаться выполнять упражнения прикладной направленности;<br><b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.<br><b>Предметные:</b> Освоение правил здорового и безопасного образа жизни.                                                         |  |
| 38      |  | Развитие координационных способностей | <b>Осваивать</b> технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах, перелезание через гимнастического коня.<br><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности                            | Комплекс ОРУ №3 на осанку. СУ. Лазание по наклонной гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях (20 – 25 °) на четвереньках с переходом на гимнастическую стенку. Развитие скоростно–силовых способностей. – перелезание через | <b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы на развитие координации;<br><b>Рефлексивные:</b> Владение умениями совместной деятельности;<br><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;                                                                                                   |  |

|          |                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------|-----------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                       |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | гимнастического коня.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| 39       |                       | Упражнения на равновесие                 | <b>Осваивать</b> универсальные умения при выполнении организующих упражнений<br><b>Выявлять</b> и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.                                                                                                                                                                                                      | ОРУ с обручем. СУ..П/И «Гонка мячей».                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Предметные:</b> Научаться выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции нарушений осанки;<br><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br><b>Познавательные:</b> Преобразовывать информацию из одной формы в другую на основе заданий, данных учителем.                                                     |  |
| 40       | <b>Подвижные игры</b> | Развитие скоростно-силовых способностей  | <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.<br><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции .<br><b>Проявлять</b> скоростно – силовые способности при выполнении упражнений прикладной направленности.<br><b>Моделировать</b> способы передвижения, в зависимости от выполнения упражнений для развития физ–их качеств. | ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Специальные беговые упражнения. Прыжки на скакалке. П/И «Перемени предмет»- вариант челночного бега . Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Эстафеты. П/игра «Лисы и куры». | <b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br><b>Познавательные:</b> Анализировать, сравнивать, группировать различные действия, упражнения;<br><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: самостоятельно мыслению и инициативности, активно включаться во взаимодействие со сверстниками.                                               |  |
| 41       |                       | Эстафеты. Развитие двигательных качеств. | <b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.<br><b>Взаимодействовать</b> со сверстниками в процессе совместных игр, соблюдать правила безопасности.                                                                                                                                                 | ОРУ, СУ..Специальные беговые упражнения. Эстафеты с предметами и без. П/игра: «Попади в обруч»                                                                                                                                                                                                                           | <b>Регулятивные:</b> Учащиеся научатся: выделять и осознавать, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения;<br><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;<br><b>Коммуникативные :</b> Учащиеся научатся: проявлять творческий подход и искать нестандартные способы решения задания, данного учителем. |  |
| 42<br>43 |                       | П/игры на развитие ловкости              | <b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ОРУ, СУ. Построение в разных местах зала по команде, повороты, на месте                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

|          |  |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|----------|--|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |  |                                           | <p>подвижных игр</p> <p><b>Уметь</b> осуществлять индивидуальные групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Моделировать</b> способы выполнения упражнений, в зависимости от данного задания учителем для развития физ–их качеств.</p> <p><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.</p> | <p>переступанием и прыжками налево, направо. Ходьба и бег «змейкой» - огибая препятствия (30 сек. – ходьба, 40 сек. – медленный бег). Специальные беговые упражнения.</p> <p>Упражнения с набивными мячами. Упражнения на пресс. Медленный бег до 4 минут.</p> <p>Подбрасывание волейбольного мяча и ловля его, присед или хлопок в ладоши, поворот и ловля мяча, бросок в стену – ловля (варианты).</p> | <p><b>Личностные:</b> развитие самостоятельности в поиске решения различных задач;</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 44<br>45 |  | П/ игры на развитие скорости<br>Эстафеты. | <p><b>Осваивать</b> двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время игровой деятельности.</p>             | <p>ОРУ, СУ. Ходьба с изменением направления по сигналу. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Специальные упражнения (подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние). Эстафеты с бегом предметами и без. П/игра П/И «Брось – поймай». «Два мороза», «Пятнашки»</p>                                                                                                                | <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: сотрудничать с товарищами при выполнении заданий, сравнивать полученные результаты, выслушивать партнера;</p> <p><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;</p> <p><b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>                                            |  |
| 46<br>47 |  | Развитие координационных способностей     | <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p><b>Осваивать</b> индивидуальные и групповые действия в подвижных играх.</p> <p><b>Проявлять</b> качества координации при выполнении упражнений прикладной направленности</p>                  | <p>ОРУ с обручем – комплекс. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, снизу), передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком. П/И «Неудобный бросок».П/игра «Попади в мяч»</p>                                                                                                       | <p><b>Познавательные:</b> Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;</p> <p><b>Личностные:</b> проявление активности, подчинение своих желаний сознательно поставленным целям</p> <p><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;</p> <p><b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой</p> |  |

|          |                                                 |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
|----------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                                                 |                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         | учебной задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 48<br>49 |                                                 | Развитие прыгучести. П/игра «Прыгуны и пятнашки» Бурятские национальные игры | <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.<br><b>Осваивать</b> универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.<br><b>Развивать</b> способности к дифференцированию параметров движений.        | ОРУ со скакалкой. СУ. Специальные беговые упражнения. Перепрыгивание через гимнастическую скамейку. Запрыгивание на горку матов, прыжки на двух ногах через качающуюся скакалку. П/И «Прыгающие воробышки». Бурятские национальные игры | <b>Регулятивные:</b> Научаться целеполаганию как постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно;<br><b>Познавательные:</b> Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.;<br><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; |  |
| 50       | <i>Легкая атлетика</i><br><u>Длительный бег</u> | Преодоление препятствий                                                      | <b>Моделировать</b> ситуации, требующие перехода от одних действий к другим.<br><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции                                                                                                                                                     | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием.. П/И «Гимнастическая полоса препятствий»                                            | <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;<br><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br><b>Познавательные:</b> Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми;                                                                          |  |
| 51<br>52 |                                                 | Развитие выносливости.                                                       | <b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.<br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (выносливость).<br><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 1000метров. П/игра на внимание: «Класс, вольно»                                                                 | <b>Рефлексивные:</b> Научаться владеть навыками контроля своей деятельности;<br><b>Метапредметные:</b> Научаться технически правильно выполнять двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.<br><b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;                                                                                                                      |  |

|            |  |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|------------|--|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 53 -<br>54 |  | Переменный бег<br>Бурятские национальные игры           | <b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции.<br><b>Умение</b> сосредотачивать внимание, восстанавливать дыхание после преодоления дистанции.<br><b>Моделировать</b> свою нагрузку в зависимости от цели урока.<br><b>Применять</b> беговые упражнения для развития физ- их качеств | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки.<br>Переменный бег – 3( 4 ) минуты в чередовании с ходьбой.<br>Бурятские национальные игры         | <b>Метапредметные:</b> Определять наиболее эффективные способы достижения результата;<br><b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.<br><b>Коммуникативные:</b> Уметь донести свою позицию до собеседника;                                                                                 |  |
| 55<br>56   |  | Кроссовая подготовка<br><br>Бурятские национальные игры | <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.<br><b>Демонстрировать</b> вариативное выполнение беговых упражнений                                                                                                                            | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 1000 м по слабопересеченной местности.<br>Комплекс дыхательных упражнений.<br>Бурятские национальные игры | <b>Регулятивные:</b> Принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям;<br><b>Личностные:</b> Научаться оценивать усваиваемое содержание (исходя из социальных и личностных ценностей), обеспечивающее личностный моральный выбор.<br><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости) |  |
| 57         |  | Гладкий бег<br>П/игра «Смена сторон»                    | <b>Моделировать</b> физические нагрузки для развития физического качеств - выносливость.<br><b>Демонстрировать</b> технику гладкого бега по стадиону. (6 мин)                                                                                                                           | ОРУ в движении. СУ.<br>Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Бег – 6 мин. Комплекс дыхательных упражнений.                                                     | <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br><b>Познавательные:</b> Действие по готовому алгоритму, принятие и удерживание готовой учебной задачи<br><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости)   |  |
| 58         |  | Развитие скоростной выносливости .                      | <b>Характеризовать</b> показатели физического развития, физической подготовки.<br><b>Уметь</b> демонстрировать физические кондиции<br><b>Проявлять</b> качества быстроты, выносливости при                                                                                              | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). СУ. Специальные беговые упражнения. Бег от 200 до 800 м. в чередовании с ходьбой. П/игра на внимание: «Карлики и великаны»                         | <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств ( выносливости)<br><b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;                                                                                                                          |  |

|          |                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|----------|------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|          |                  |                                                                       | выполнении беговых упражнений.<br><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;                                                                                                                                                                                                     |  |
| 59<br>60 | Спринтерский бег | Развитие скоростных способностей<br>Стартовый разгон                  | <b>Уметь</b> демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции.<br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (быстрота).<br><b>Уметь</b> бегать с максимальной скоростью с высокого старта 30м.<br><b>Прогнозировать</b> результат выполнения – бег 30 м.             | Комплекс ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Бег с максимальной скоростью – 30 м (2 подхода). П/игра: «Вызов номеров» | <b>Коммуникативные:</b> Понимание принятие различных позиций и точки зрения на предмет.<br><b>Метапредметные:</b> Научиться видеть красоту движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;<br><b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием; |  |
| 61       |                  | Высокий старт. Финальное усилие.                                      | <b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.<br><b>Различать</b> разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние<br>Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетах.. | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт с пробегом отрезков от 10 – до 15 метров с изменением скорости, из различных И. П. Встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров. П/игра.                        | <b>Личностные:</b> Подчинение своих желаний сознательно поставленной цели;<br><b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;<br><b>Метапредметные:</b> Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;                                                          |  |
| 62       |                  | Развитие координационных способностей<br>Бурятские национальные игры. | <b>Контролировать</b> и осуществлять контроль за правильностью выполнения данного упражнения.<br><b>Различать</b> упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств                                                                                                                                        | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 серии по 20 – 25 метров. Бег до 60 метров. Эстафеты, встречная эстафета – расстояние от 25 – 30 метров.                                                         | <b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;<br><b>Регулятивные:</b> Удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану.                                                                                                |  |

|    |         |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----|---------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |         |                                                        | (координация). <b>Уметь</b> выполнять основные движения в ходьбе и беге.                                                                                                                                                                                      | П/игра «Запрещенное движение».<br>Бурятские национальные игры                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за показателями основных физических качеств                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
| 63 |         | Развитие скоростно-силовых способностей                | <b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости<br><b>Осваивать</b> технику метания малого мяча.                                                                                                          | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и ловля набивных мячей: 0,5 кг. в парах двумя руками от груди вперед-вверх, из положения стоя ноги на ширине плеч, грудью в направлении метания. П/игра «Точный расчет».                         | <b>Регулятивные:</b> Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.<br><b>Предметные:</b> Овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.) под руководством учителя;<br><b>Личностные:</b> проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; |  |
| 64 | метание | Метание мяча в цель.                                   | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча<br><b>Уметь</b> демонстрировать отведение руки для замаха<br>Уметь метать из различных положений.<br><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный. | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Броски в стену (щит) малого мячей одной и обеими руками на дальность отскока с расстояния 3 – 6 м из различных И. П. с места. Метание в горизонтальную и вертикальную цель (2 x 2 м) с расстояния 3 – 4 метров. П/игра «Кто дальше бросит» | <b>Регулятивные:</b> Определять цель выполнения заданий на уроке.<br><b>Коммуникативные:</b> Учащиеся научатся: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, сравнивать полученные результаты;<br><b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;                                                                                                                                                                                      |  |
| 65 |         | Метание мяча на дальность. Бурятские национальные игры | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча<br><b>Сравнивать</b> разные способы выполнения упражнений, выбирать удобный.<br><b>Применять</b> упражнения в метании мяча для развития физических качеств.                    | Комплекс ОРУ с малыми мячами. СУ. Беговые упражнения. Прыжковые упражнения, выполняемые сериями (с ноги на ногу, толкаясь вверх). Метание малого мяча с места на дальность, из положения стоя грудью в направлении метания. П/игра «Кто дальше бросит»                                           | <b>Личностные:</b> Формирование у ребёнка ценностных ориентиров в области физической культуры;<br><b>Предметные:</b> Овладение прикладно – ориентированными двигательными умениями и навыками;<br><b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности;                                                                                                                                                                                            |  |

|    |        |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----|--------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|    |        |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Бурятские национальные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
| 66 | прыжки | Развитие силовых способностей и прыгучести             | <b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.<br><b>Моделировать</b> комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, прыгучести.<br><b>Умение</b> сосредотачиваться перед выполнением задания.                                                                                                   | Комплекс с набивными мячами (до 0,5 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжок через 2 или 4 шага (серийное выполнение отталкивания); повторное подпрыгивание и прыжки на одной ноге, делая активный мах другой; Прыжки с места и с разбега – доставать подвешенные предметы, ветки рукой, головой. Прыжки на заданную длину по ориентирам. Прыжки в длину с места. Игра «Зайцы в огороде» | <b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;<br><b>Метапредметные:</b> Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;<br><b>Рефлексивные:</b> Овладеют навыками организации и участия в коллективной деятельности; |  |
| 67 |        | Прыжок в длину с разбега. П/игра «Прыгающие воробышки» | <b>Проявлять</b> качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений.<br><b>Осваивать</b> технику выполнения прыжка в длину с разбега с приземлением на обе ноги.<br><b>Контролировать:</b> обнаруживать и устранять ошибки (в ходе выполнения) данного упражнения.<br><b>Уметь</b> ориентироваться в пространстве. | См. урок №96. Прыжок в длину с 3- 4 шагов разбега с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствие. П/игра «Лисы и куры» П/игра «Прыгающие воробышки»                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Предметные:</b> Формирование навыка систематического наблюдения за величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);<br><b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,<br><b>Личностные:</b> активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;                    |  |
| 68 |        | Повторение пройденного. Основы знаний.                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Беседа о закаливании организма (презентация).                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Рефлексивные:</b> Научаться объективно оценивать свои учебные достижения,<br><b>Познавательные:</b> Обучение работе с разными видами информации, умение читать дидактические иллюстрации;<br><b>Познавательные:</b> Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.                                                                                                        |  |