Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №18»
Первомайского района г. Ижевска

Рассмотрено
на заседании методического совета
школы протокол №___1_____
«__25_»___августа_____2023г.

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 18»
_____Е.В.Болотова
Приказ № 176 о.д. от 30.08.23г.

Принято
на заседании педагогического
совета протокол №_1___
«__28_»__августа_____2023г.

Составлена
на основании федерального
государственного образовательного
стандарта НОО, примерной программы
по физической культуре

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре
3 класс

Учитель
Хазиева Н.Л.-высшая квал.категория
Ившин А.В.-СЗД

2023-2024 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (Лях В.И. Физическая культура.– М. Просвещение, 2018) и является частью Федерального учебного плана для общеобразовательных учреждений Российской Федерации.

На освоение программы по физической культуре в соответствии с рекомендациями регионального БУП в 3 классе выделено 102 часа (3 часа в неделю). А также часы физической культуры реализуются за счет часов внеклассной, внешкольной работы (занятия в спортивных секциях, проведение школьных дней здоровья, участие детей в школьной и городской спартакиадах, а так же товарищеских встречах между учащимися других школ города).

В настоящее время выдвинута важная задача – разработка проблем формирования нового человека. Одним из аспектов этой важной проблемы – воспитание всесторонне и гармонически развитого человека, является раскрытие закономерностей растущего, развивающегося организма ребёнка. Успешное решение этой задачи во многом зависит от правильной постановки физического воспитания, начиная с самого раннего возраста. Совершенствование системы физического воспитания детей школьного возраста в настоящее время должно осуществляться за счет улучшения взаимосвязи ее основных звеньев и, прежде всего, ее ключевой формы – урока физической культуры. Необходимо усилить акцент на воспитание положительных мотивов, интересов, привычки и потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, больше внимания уделять обучению школьников умениям самостоятельно заниматься, воспитанию убеждения в значимости занятий физкультурой. Содержание уроков строить так, чтобы удовлетворять наиболее актуальные потребности обучающихся в активной деятельности, познании, общении, утверждении собственной личности.

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

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

**Данная программа составлена на основе следующих нормативных документов:**

1.ФЗ № 273 от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Рабочая программа по физической культуре составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта. (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»);

3.Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения РФ от 21.09.2022 № 858.

4.Примерной программы начального общего образования по физической культуре УМК «Школа России» М: Просвещение 2009г; допущенной Министерством образования и науки РФ;

5. Положение о структуре рабочих программ МБОУ «СОШ №18»;

6. Учебный план МБОУ «СОШ № 18»

**УМК учителя**-Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов», 2009 г.

**УМК обучающегося:**

-Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2018.

Уровень программы- базовый стандарт.

**Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы:** в соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Учитывая эти особенности, предлагаемая программа по физической культуре для учащихся начальной школы ориентируется на решение следующих целей и задач:

***цельюпрограммы*** - формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

***Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:***

— укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

— совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

— формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

— развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

— обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

***Программа направлена на:***

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями .

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

***Универсальными компетенциями***учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

***Метапредметными результатами***освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты**

**В ходе освоения курса физическая культура планируется достижение следующих предметных результатов:**

1) 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;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости), в том числе подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО**).**

**Знания о физической культуре**

**Выпускник научится:**

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

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

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

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

**Выпускник получит возможность научиться:**

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

**Выпускник научится:**

– отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

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

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

**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.

**Физическое совершенствование**

**Выпускник научится:**

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

– выполнять организующие строевые команды и приемы;

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

– выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
– выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
– 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;
– выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;
– плавать, в том числе спортивными способами;
– выполнять передвижения на лыжах (для снежных регионов России).

**Работа с учащимися, отнесенными в СМГ.**

Учащиеся, отнесённые к СМГ, выполняют задания из раздела по основам знаний со всем классом, готовят доклады по видам спорта и выполняют творческие работы по утвержденным темам, изучают теоретический материал по учебникам. В разделе способы физкультурной деятельности СМГ выполняет задание с учетом своего заболевания.

В разделе физическое совершенствование СМГ является помощником учителю: выполняют задания в качестве судей и организаторов игр, а также выполняют серии дыхательных упражнений, комплексы для улучшения зрения и поддержания красивой осанки. Составляют индивидуальные занятия с учетом своих заболеваний по гимнастике (упражнения на гибкость), комплексы ОРУ для развития физических качеств и т.д. Посещают занятия ЛФК при лечебных учреждениях по месту жительства.

**Структура и содержание рабочей программы**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные,

их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на

восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье

разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые

упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

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

**Реализация этнокультурного содержания образования.**
**Для реализации этнокультурного содержания в 3 классе отводится 5% (5 часов) из общего времени интегрируется в следующие темы уроков:**

| № п/п | № урока | Тема: | Этнокультурное содержание |
|---|---|---|---|
| **1.** | Урок 7 | Подвижные игры. | **Подвижные игры народов Удмуртии.Научиться организовать и проводить игру удмуртского народа.** |
| **2.** | Урок 12 | Подвижные игры. | **Подвижные игры народов Удмуртии.**<br>**Научиться организовать и проводить игру с предметом удмуртского народа.** |
| **3.** | Урок 46 | Подвижные игры. | **Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и проводить игру, с предметом и без предмета, удмуртского народа.** |
| **4.** | Урок 48 | Лыжная подготовка | **Лыжники Удмуртии. Г.А.Кулакова- жизнь и достижения.** |
| **5.** | **Урок 50** | **Лыжная подготовка** | **Участники Олимпиад из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов.** |

**Планирование учебного материала по четвертям**

| Раздел программы | Количество часов | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | общее | по учебным четвертям | | | |
| | | I | II | III | IV |
| **Знание о физической культуре** | 4 | 3 | 0 | 0 | 1 |
| **Гимнастика с элементами акробатики** | 29 | 4 | 21 | 0 | 4 |
| **Легкая атлетика** | 25 | 10 | 0 | 6 | 9 |
| **Лыжная подготовка** | 17 | 0 | 0 | 17 | 0 |
| **Плавание** | 5 | 0 | 0 | 0 | 5 |
| **Подвижные и спортивные игры** | 22 | 10 | 0 | 2 | 10 |
| **Всего** | 102 | 27 | 21 | 25 | 29 |

## *Критерии и нормы оценки знаний обучающихся*

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## *Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки***–это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки***–это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## *Характеристика цифровой оценки (отметки)*

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1– 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

## Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся

## 3 класс

| № п\п | дата | Тип урока Кол-во часов | Тема раздела. Тема урока. | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся ( ЗУ) | УУД Характеристика деятельности обучающихся (личностные и метапредметные) | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | Личностные УУД | Познавательные УУД | Коммуникативные УУД | Регулятивные УУД |
| Знания о физической культуре 3чеса, гимнастика с элементами акробатики 4 чеса, легкая атлетика 10 часов, подвижные и спортивные игры 10 часов.Итого -27 часов. | | | | | | | | | |
| 1 | | Вводный урок | Инструктаж по Т.Б № 22,28. Организационно-методические требования на уроках физи ческой культуры. | Познакомиться с правилами поведения и техникой безопасности на уроке. ОФУ Подвижные игры. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры. | Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие | Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли. |
| 2 | | Зачётный урок | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Бег на короткие дистанции. 30 метров. | Уметь пробегать 30 метров с максимальной скоростью. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 3 | | Комбинированный | Техника челночного бега. | ОРУ на месте. Высокий старт с последующим ускорением. Подвижные игры на развитие | Знать технику выполнения высокого старта и финиша. Уметь выполнять | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | координации и быстроты движений. | высокий старт с последующим ускорением. | инициативу, ответственность, причины неудач | | | |
| 4 | | Зачётный урок | Тестирование челночного бега 3 × 10 м. | ОРУ в движении. Челночный бег 3х10м. *Ходьба, бег, прыжки,* | Знать правила и технику выполнения челночного бега. Иметь представления о жизненно важных способах передвижения человека. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ | Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка). |
| 5 | | Комбинированный | Способы метания мешочка (мяча) на дальность. | ОРУ в парах. Упражнения для метателя. | Выполнять упражнения в парах. Специальные упражнения метателя. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 6 | | Зачётный урок | Тестирование метания мешочка на дальность. | Метание мяча на дальность. | Метать мяч на дальность. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь правильно выполнять основные движения в метании. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 7 | | Комбинированный | Футбол. Пас и его значение для спортивных игр с мячом. | Отработать навыки удара ногой по стоящему мячу. . Играть в мини-футбол по упрощенным правилам. Игра «Меткий удар». Подвижные игры народов Удмуртии.Научиться организовать и проводить | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 8 | | Комбинированный | Спортивная игра «Футбол». | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых качеств. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Отработка точного паса напарнику. | спортивных игр. | | полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | | |
| 9 | | Комбинированный | Прыжок в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Фазы полета. Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с разбега и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 10 | | Зачётный урок | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжки по разметкам. Многоскоки. Режим дня и личная гигиена | Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила личной гигиены. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 11 | | Зачётный урок | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. | Прыжки в длину с разбега. Игра «Пятнашки» | Выполнять прыжки в длину с разбега. Игратьв подвижные игры. | Развивать инициативу, ответственность. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 12 | | Зачётный урок | Футбол.Контрольный урок по спортивной игре . | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Подвижные игры народов Удмуртии. Научиться организовать и проводить игру с предметом удмуртского народа | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 13 | | Зачётный урок | Тестирование метания малого мяча на точность. | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4– | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли | Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать | Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить | Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни | мяч в цель. | изменения в план действия.. | поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. |
| 14 | | Зачётный урок | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Строевые упражнения. Развитие гибкости, упражнения в равновесии. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. ОРУ без предмета. Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 15 | | Зачётный урок | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. | ОРУ в движении. Отработать строевой шаг, перестроение из 1 колонны в 4. Развитие силы. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 16 | | Зачётный урок | Тестирование прыжка в длину с места. | Прыжки в длину сместа. Фазы полета. Игра «Пятнашки» | Уметь правильно выполнять прыжки в длину с разбега и правильно приземляться на две ноги; соблюдать правила игры. | Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях | Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. | Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли |
| 17 | | Зачётный урок | Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. | Подтягивание., развитие гибкости и силы. Игра «Повтори за мной» | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 18 | | Зачётный | Тестирование виса | Висы и упоры. | Правила техники | Взаимодействовать | Знать комплексы | Контролировать | Контролировать |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | урок | на время. | Подвижные игры на развитие быстроты движений. | безопасности | со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | упражнений для укрепления мышц туловища. | учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 19 | | Комбинированный | Подвижная игра «Перестрелка».Игры народов Удмуртии с предметом. | Подвижные игры на развитие координации движений и быстроты. Акробатика, Лазанье, перелазанье. *Измерение длины и массы тела.* | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 20 | | Комбинированный | Футбол.Футбольные упражнения. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовыхкаеств. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 21 | | Комбинированный | Футбол.Футбольные упражнения в парах. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых качеств. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 22 | | Комбинированный | Футбол.Различные варианты футбольных упражнений в парах. | Совершенствование навыков работы с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие основных двигательных качеств. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 23 | | Комбинированный | Подвижная игра «Осада города». | Отработать навыки подбрасывания мяча. Игра «Осада | Принимать адекватные решения в | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | города». Учебная игра в Футбол. | условиях игровой деятельности. | | в мини футбол | между сверстниками и педагогами | коррекция. |
| 24 | | Комбинированный | Броски и ловля мяча в парах. | Отработать навыки подбрасывания мяча. Игра Снайпер, перестрел. Учебная игра в пионербол | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Формирование положительного отношения к учению | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 25 | | Комбинированный | Закаливание. | Развитие скоростно-силовых качеств. | Развивать скоростно-силовые качества специальными упражнениями. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Уметь правильно выполнять упражнения. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 26 | | Комбинированный | Ведение мяча. | Развитие координации, точности, быстроты. | Развивать специальными упражнениями координацию, быстроту, точность движений. | Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться |
| 27 | | Комбинированный | Подвижные игры. | Развитие быстроты движений. Игра «К своим флажкам». | Правила игры | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам,находить с ними общий язык и общие интересы | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу. |
| 28 | | Комбинированный | Т.Б № 26 Кувырок вперед. | Познакомиться с составлением режима дня третьеклассника. Подвижные игры на развитие общих физических качеств. | Уметь составлять режим дня использованием полученных знаний. | Активно включаться в общение и взаимодействие с одноклассниками. | Знать правила поведения на уроке физкультуры. | Знать правила подвижных игр и использовать их в повседневной жизни. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 29 | | Комбинированный. | Кувырок вперед с разбега и через препятствие. | Закрепить строевые команды. Построение в шеренгу и в колону. Компллекс акробатических упражнений. Игра «Становись-разойдись», «К | . Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики | Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | своим флажкам» | | | | | |
| 30 | | Комбинированный | Варианты выполнения кувырка вперед. | Строевые упражнения. Развитие гибкости, упражнения в равновесии. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. ОРУ без предмета. Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 31 | | Комбинированный | Кувырок назад. | Строевые упражнения. Развитие гибкости, упражнения в равновесии. Размыкание и смыкание в шеренге и колоне на месте. ОРУ без предмета. Игра «Смена мест» | Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища; выполнять комплексы утренней зарядки. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 32 | | Комбинированный | Акробатическая комбинация. | Строевые упражнения. Шаги польки, голопа. Акробатическая комбинация. Перекаты в группировке | Уметь выполнять команды учителя. Уметь применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 33 | | Комбинированный | Круговая тренировка. | Строевые упражнения. Игра на внимание «Класс смирно» Кувырок вперед. ОРУ на развитие внимания и точности выполнения. Игра «Раки» | Знать и применять правила техники безопасности на уроках акробатики | Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 34 | | Комбинированный | Стойка на голове. | Строевые упражнения. Игра на внимание «Класс смирно» Кувырок вперед. ОРУ на развитие внимания и точности | Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики. | Потребность в общении с учителем и сверстниками Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | выполнения. | | | | | |
| 35 | | Комбинированный | Акробатическая комбинация. | Акробатик: комбинация. Тест на гибкость. ОРУ на развитие гибкости. Стойка на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упор присев. | Правила техники безопасности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила техники безопасности | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 36 | | Комбинированный урок. | Круговая тренировка. | ОРУ без предмета. Упражняться в равновесии. Отработать комплекс акробатических упражнений. | Правила техники безопасности | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 37 | | Комбинированный | Висы и упоры. | ОРУ без предмета. Подвижные игры на развитие быстроты движений. | Правила техники безопасности | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 38 | | Комбинированный урок. | Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. | Висы и упоры. Подтягивание., развитие гибкости и силы. Игра «Повтори за мной» | Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять длину и массу тела и показатели осанки | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать правила подвижной игры;активно участвовать в игровой деятельности с их учетом | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 39 | | Урок-соревнование | Прыжки в скакалку. | | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 40 | | Комбинированный | Круговая тренировка. | ОРУ на развитие общих физических качеств. Лазанье и проползание по гимнастической | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательнос | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | скамейке. Передвижение по гимнастической стенке. Игра «Буря прошла» | упражнений. | ти, взаимопомощи и сопереживания | | действий | |
| 41 | | Комбинированный | Подтягивание на перекладине. | ОРУ в движении. Отработать строевой шаг, перестроение из 1 колонны в 4. Развитие силы. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 42 | | Комбинированный. | Круговая тренировка. | ОРУ на развитие гибкости движений. Проползать по скамейке разными способами. | Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений. | Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания | Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 43 | | Комбинированный | Опорный прыжок. Приземление, напрыгивание. | ОРУ на развитие ловкости, координации движений. Переползанияпроползания разными способами. | Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазания и перелезания. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Знать о правилах поведения и техники безопасности | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 44 | | Комбинированный | Опорный прыжок Развитие гибкости, силы рук | Лазанье по наклонной гимнастической скамейке | Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Знать упражнения на формирования правильной осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 45 | | Комбинированный | Круговая тренировка. | ОРУ на развитие гибкости. Опорный прыжок.. Приземление, напрыгивание. Вскок в упор присев, соскок. | Комплексы упражнений на развитие физических качеств | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Какой должна быть правильная осанка. Определение формы осанки. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 46 | | Комбинированный | Лазанье по наклонной | ОРУ на развитие гибкости Опорный | Осваивать универсальны | Способность к самооценке на | Составление комплекса утренней | Осуществлять продуктивное | Согласованно выполнять |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | гимнастической скамейке. | прыжок .Развитие гибкости, силы рук. Подвижные игры народов Удмуртии.Научиться организовать и проводить игру, с предметом и без предмета, удмуртского народа. | е учебные умения в самостоятельной деятельности | основе критериев успешности учебной деятельности | зарядки | взаимодействие между сверстниками и педагогами | совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 47 | | Комбинированный | Акробатическая комбинация. | Соревнования по гимнастике. | Выполнять гимнастические упражнения | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Уметь выполнять утреннюю зарядку и гимнастику под музыкальное сопровождение. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 48 | | Комбинированный | Круговая тренировка. | Подвижные игры на развитие координации движений и быстроты. Акробатика, Лазанье, перелазанье. Измерение длины и массы тела. Лыжники Удмуртии. Г.А.Кулакова- жизнь и достижения. | Комплексы упражнений на развитие координации | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 49 | | Вводный урок 1час | ИОТ 50. Передвижение в колонне с лыжами. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. | Передвигаться с лыжами в колонне. Вспомнить правила техники безопасности при занятиях на лыжах. | Основы знаний об истории развития лыжного спорта. Подбирать соответствующую одежду и обувь для занятий в зимнее время | Самоанализ и самоконтроль результата, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей | Ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 50 | | Урок-повторение | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками. | Отработка техники передвижения на лыжах за учителем Подвижные игры народов Удмуртии | Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила техники безопасности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 51 | | Комбинированный | Повороты на лыжах переступанием и прыжком. | Скольжение на лыжах. Отработка техники передвижения. | Знать правила поведения и технику безопасности на уроках лыжной подготовки. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Подбор одежды и обуви для занятий на улице в зимнее время. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 52 | | Урок-закрепление | Попеременный двухшажный ход на лыжах. | Передвижение на лыжах с палками и без палок. | Знать технику передвижения на лыжах. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Анализировать результаты двигательной активности; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 53 | | Комбинированный | Одновременный двухшажный ход на лыжах. | Отработать технику поворота переступанием. Прохождение дистанции 1000 метров. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 54 | | Комбинированный | Подъем «полуелочкой» и «елочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах. | Отработать технику поворота переступанием. Прохождение дистанции 1000 метров. | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. | Формирование положительного отношения к учению | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 55 | | Комбинированный | Подъем «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах. | Отработать спуски в низкой стойке. Играть в игру «Кто дальше скатиться». Участники Олимпиад из Удмуртии. Жизнь и достижения спортсменов. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов. | Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном. | Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 56 | | Комбинированный | Передвижение и спуск на лыжах «змейкой». | Спуски-подъемы-отработка навыков. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 57 | | Комбинированный | Подвижная игра на лыжах. | Отработка навыков скольжения, | Объяснять технику | Способность к самооценке на | Правила проведение | Осуществлять продуктивное | Согласованно выполнять |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | передвижения ступающим шагом. | выполнения поворотов, спусков и подъемов. | основе критериев успешности учебной деятельности | подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | взаимодействие между сверстниками и педагогами | совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 58 | | Комбинированный | Спуск на лыжах со склона в низкой стойке. | От работать навыки подъема в гору на лыжах. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 59 | | Комбинированный | Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах. | Катание с гор изученными способами. Прохождение дистанции до 1,5 км. | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 60 | | Комбинированный | Контрольный урок по лыжной подготовке. | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 61 | | Комбинированный | Спуски в основной стойке | Спуски-подъемы-отработка навыков. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 62 | | Комбинированный | Спуски в основной стойке | Спуски-подъемы-отработка навыков. | Осваивать технику поворотов, спусков и подъемов. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Характеристика основных физических качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 63 | | Комбинированный | Подъёмы ступающим | Отработка навыков скольжения, | Объяснять технику выполнения | Способность к самооценке на | Правила проведение | Осуществлять продуктивное | Согласованно выполнять |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | шагом. | передвижения ступающим шагом. | поворотов, спусков и подъемов. | основе критериев успешности учебной деятельности | подвижных игр во время прогулок в зимнее время. | взаимодействие между сверстниками и педагогами | совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 64 | | Комбинированный | Подъемы скользящим шагом | От работать навыки подъема в гору на лыжах. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 65 | | Зачётный урок | Подъемы скользящим шагом | От работать навыки подъема в гору на лыжах. | Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 66 | | Комбинированный | Подъем и спуски под уклон. | Катание с гор изученными способами. Прохождение дистанции до 2 км. | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 67 | | Комбинированный | Подъем и спуски под уклон. | Катание с гор изученными способами. Прохождение дистанции до 2 км. | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 68 | | Комбинированный | Подъем и спуски под уклон. | Катание с гор изученными способами. Прохождение дистанции до 2 км. | Техника спусков и подъемов | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 69 | | Комбинированный | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | способами передвижения. | к учению | физических качеств | | |
| 70 | | Зачётный урок | Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения. | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 71 | | Урок-игра | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 72 | | Урок-игра | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 73 | | Зачётный урок | Передвижение на лыжах до 1,5 км. | Прохождение дистанции в среднем темпе. Отработка навыков передвижения | Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | Волеваясаморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном | Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 74 | | Урок-игра | ИОТ 49. Бросок и ловля мяча на месте.упр. В укреплении правильной осанки | Отработать броски и ловлю мяча в парах. Учебная игра в мини-баскетбол. ОРУ на развитие силы рук. Игры с использованием мяча. | Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 75 | | Урок-группо-вой деятельности | Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге. | Отработать ведение мяча на месте и с передвижением. Играть в игры на развитие точности передачи и ловли мяча. | Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть | Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | | |
| 76 | | Урок-игра | Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему». | Отработать ведение мяча на месте и с передвижением. Играть в игры на развитие точности передачи и ловли мяча. | Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время спортивных и подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 77 | | Урок-эстафета | Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении. | Отработать нбавыки ведения мяча. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 78 | | Урок-игра | Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра « | Отработать нбавыки ведения мяча. Учебная игра в мини-баскетбол по упрощенным правилам. Подведение итогов четверти. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 79 | | Комбинированный | Правила игры в футбол. Удар по неподвижному мячу ногой. | Отработать навыки удара ногой по стоящему мячу. . Играть в мини- футбол по упрощенным правилам. Д.- перестрелки. Игра «Меткий удар.» | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 80 | | Урок-игра | Ведение мяча ногой. Работа в парах. Игра в мини-футбол. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых качеств. Отработка точного паса напарнику. Подвижные игры народов Удмуртии. | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из подвижных и спортивных игр. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | обществу; приобретению новых знаний и умений. | | |
| 81 | | Урок-турнир | Учебная игра в мини-футбол. | Совершенствование навыков работы с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие основных двигательных качеств. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 82 | | Урок-игра | Игра в мини-футбол по упрощенным правилам. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых | Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве. | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 83 | | Урок-игра | Удар по неподвижному мячу с места в цель. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовыхкаеств. | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы. | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 84 | | Урок-игра | Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча ногой. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых качеств. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач; | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 85 | | Урок игра | Удар по катящемуся мячу. Остановка мяча ногой. | Отработка навыков удара по мячу. Специальные упражнения футболиста. Развитие силовых качеств. | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью; | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | причины неудач; | | | |
| 86 | | Комбинированный | Игра «Точная передача» | Совершенствование навыков работы с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие основных двигательных качеств. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 87 | | Урок-игра | Игра «Точная передача» | Совершенствование навыков работы с мячом. Эстафеты с мячом. Развитие основных двигательных качеств. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению | Преобразовывать модели в соответствии с содержанием учебного материала и поставленной учебной целью | Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 88 | | Комбинированный | Подбрасывание мяча над головой. Ловля мяча. Игра в пионербол по упрощенным правилам | Отработать навыки подбрасывания мяча. Игра Снайпер, перестрел. Учебная игра в пионербол | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 89 | | Комбинированный | Подбрасывание мяча над головой. Ловля мяча. Игра в пионербол по упрощенным правилам | Отработать навыки подбрасывания мяча. Игра Снайпер, перестрел. Учебная игра в пионербол | Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция. |
| 90 | | Комбинированный | Игры «Охотники и утки», снайпер, пионербол. | Отработать навыки подбрасывания мяча. Игра Снайпер, перестрел. Учебная игра в пионербол | Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр. | Формирование положительного отношения к учению | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 91 | | Комбинированный | Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Выстрел в небо» | Работа в парах. Всевозможные броски и ловля мяча в парах. Развитие меткости и точности движений. Учебная игра в пионербол. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и | Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения; | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | умений. | | |
| 92 | | Комбинированный | Перебрасывание мяча через сетку. Игра «Выстрел в небо» | Работа в парах. Всевозможные броски и ловля мяча в парах. Развитие меткости и точности движений. Учебная игра в пионербол. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом | Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений. | Моделировать различные отношения между объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения; | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 93 | | Итоговый. | Броски мяча из-за головы двумя руками. | ОРУ с мячом. Броски мяча из-за головы двумя руками. Игры на развитие точности движений. | Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. | Формирование социальной роли ученика. | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 94 | | Комбинированный | Игра пионербол. Правила игры. | Разучить правила игры в пионербол. Броски и ловля мяча в парах. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 95 | | Зачётный урок | Игра пионербол. Правила игры. | Разучить правила игры в пионербол. Броски и ловля мяча в парах. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 96 | | Зачётный урок | Игры с использованием волейбольного мяча. | Работа в парах. Точный пас напарнику. Удары мяча в стену. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности ь в игровых ситуациях |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 97 | | Зачётный урок | Эстафеты с мячом. | Эстафеты с мячом. Ира Пионербол, перестрелки. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях |
| 98 | | Комбинированный | Виды плавания. | Познакомиться с основными видами плавания. ОРУ для пловцов. Игры на развитие выносливости и быстроты. | Знать названии е основных видов плавания. | Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности | Выбор эффективных способов решения игровых действий | Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях | |
| 99 | | Комбинированный | Техника безопасности и правила поведения на водоемах. | Узнать как вести себя у водоемов. Игры народов Удмуртии. Игры на развитие быстроты и координации движений. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 100 | | Зачётный урок | Гигиена плавания и купания. Подвижные игры. | Познакомиться с гигиеной плавания. Игры народов Удмуртии. Игры на развитие быстроты и координации движений. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | | Уметь взаимодействовать в команде при игре | | |
| 101 | | Комбинированный | Специальные упражнения пловца. Правильное дыхание. | Познакомиться со специальными упражнениями пловцов на развитие силы рук и ног. Игры народов Удмуртии. Игры на развитие быстроты и координации движений. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Формирование социальной роли ученика. | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки |
| 102 | | Комбинированный | Эстафеты с вспомогательным и средствами для плавания. | Эстафеты с вспомогательными средствами для плавания. ( круг, ласты, доски) | Выполнять точно задания при проведении эстафет. | | Уметь взаимодействовать в команде при игре | Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами | |

## 6. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса.

### Темы рефератов:

1. Роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.
2. Режим дня школьника.
3. Утренняя гимнастика.
4. Основные способы закаливания.
5. Прогулки на свежем воздухе.
6. Подвижные игры и мы.
7. Правильная осанка и ее значение для здоровья и хорошей учебы.
8. Физкультминутки на уроке.
9. История зарождения Олимпийских игр.
10. Олимпийские игры в СОЧИ.

### Темы творческих работ:

1. Я хочу быть похожим на…
2. Мой любимый спортсмен.
3. Мой любимый вид спорта.
4. Лекарственные растения.
5. Составление коллажа по теме ЗОЖ.

### Перечень средств материально- технического оснащения образовательного процесса:

| **Наименование оборудования** | **Количество** |
|---|---|
| **Технические средства обучения (средства ИКТ)** | |
| **Музыкальный центр** | 1 |
| **Мегафон** | 1 |
| **Учебно- практическое оборудование** | |

| | |
|---|---|
| **Козел гимнастический** | 1 |
| **Перекладина гимнастическая (пристеночная)** | 2 |
| **Стенка гимнастическая** | 12 |
| **Скамейка гимнастическая жесткая (4 м,2 м)** | 8 |
| **Комплект навесного оборудования**<br>**(перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)** | 3 |
| **Мячи:**<br>**набивной 1 и 2 кг**<br>**мяч малый теннисный**<br>**мячи баскетбольные**<br>**мячи волейбольные**<br>**мячи футбольные** | <br>2<br>6<br>20<br>15<br>3 |
| **Скакалка гимнастическая детская** | 20 |
| **Мат гимнастический** | 15 |
| **Коврики гимнастические** | 10 |
| **Кегли** | 4 |
| **Обруч пластиковый детский** | 10 |
| **Планка для прыжков в высоту** | 1 |
| **Стойка для прыжков в высоту** | 2 |
| **Флажки разметочные с опорой, стартовые** | 10 |
| **Рулетка измерительная** | 1 |
| **Лыжи детские (с креплениями и палками)** | 20 |
| **Щит баскетбольный тренировочный** | 4 |
| **Сетка для переноса и хранения мячей** | 1 |
| **Жилетки игровые с номерами** | 12 |
| **Волейбольная стойка универсальная** | 1 |
| **Сетка волейбольная** | 1 |
| **Аптечка** | 1 |

**Тестирования по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 3 класса**

Для определения уровня физической подготовленности обучающихся используются контрольные упражнения (тесты). Контроль за физической подготовленностью обучающихся проводится два раза в учебном году. Для каждой возрастной группы определены свои нормативы. По окончании ступени обучающиеся должны показывать уровень физической подготовленности не ниже среднего результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

Бег на 30 м

| **Уровень** | **Время** | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5,8 с и меньше | 6,2 с и меньше |
| **Средний** | 5,9-6,3 с | 6,3-6,5 |
| **Низкий** | 6,4 с и больше | 6,6 с и больше |

Челночный бег 3×10м

| **Уровень** | **Время** | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 9,5 с и меньше | 9,9 с и меньше |
| **Средний** | 9,6-10,0 с | 10,0-10,4 с |
| **Низкий** | 10,1 с и больше | 10,5 с и больше |

Броски мяча в вертикальную цель на точность

| **Уровень** | **Результат** |
|---|---|
| **Высокий** | 5-6 попаданий из 6 бросков |
| **Средний** | 3-4 попаданий из 6 бросков |
| **Низкий** | 2 и менее попаданий из 6 бросков |

Вис на время

| Уровень | Результат |
|---|---|
| **Высокий** | 70 с и больше |
| **Средний** | 40-69 с |
| **Низкий** | 0-39 с |

Метание мешочка (мяча) на дальность

| Уровень | Результат |
|---|---|
| **Высокий** | 12,1 м и дальше |
| **Средний** | 8-12 м |
| **Низкий** | Ближе 8 м |

Наклон вперед из положения стоя

| Уровень | Результат |
|---|---|
| **Высокий** | +6 см и более |
| **Средний** | От 0 до +15 |
| **Низкий** | Менее 0 см |

Подтягивание на низкой перекладине
из виса лежа согнувшись

| Уровень | Время | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 20 раз и более | 19 раз и более |
| **Средний** | 19-15 раз | 18-14 раз |
| **Низкий** | Менее 15 раз | Менее 14 раз |

Подъем туловища за 30 с

| Уровень | Результат |
|---|---|
| **Высокий** | 21 раз и более |
| **Средний** | 13-20 раз |
| **Низкий** | Менее 12 раз |

Прыжок в длину с места

| Уровень | Время | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 150 см и дальше | 143 см и дальше |
| **Средний** | 149-131 см | 142-126 см |
| **Низкий** | 130 см и ближе | 125 см и ближе |

Бег на 1000м на время

| Уровень | Время | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 5 мин 30с и меньше | 6 мин 30 с и меньше |
| **Средний** | 5 мин 31с - 6 мин | 6 мин 31 с и 7 мин |
| **Низкий** | 6 мин 1с и больше | 7 мин 1 с и больше |

Ходьба на лыжах 1 км на время

| Уровень | Время | |
|---|---|---|
| | **Мальчики** | **Девочки** |
| **Высокий** | 8 мин  и меньше | 8 мин 30 с и меньше |
| **Средний** | 8 мин 1с - 8 мин 30 с | 8 мин 31 с и 9 мин |
| **Низкий** | 8 мин 31с и больше | 9 мин 1 с и больше |

Плавание 25 м без учета времени.

# Список литературы.


- ✓ Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола/ А.Н.Каинов. – Волгоград: ВГАФК, 2003.-68с.
- ✓ Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича. /А.Н.Каинов, Н.В. Колышкина. – Волгоград: ВГАФК, 2005.- 52 с.
- ✓ Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2004. - №1-8.
- ✓ Лях, В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся:1-11 классы/ В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010. – 127 с.
- ✓ Настольная книга учителя физической культуры/ авт. –сост. Г.И. Погадаев; под ред. Л.Б. Кофмана- М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
- ✓ Настольная книга учителя физической культуры: справ. –метод. Пособие/ сост. Б.И. Мишин. –М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. – 526 с.
- ✓ Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова.- М.: Дрофа, 2001. – 128 с.
- ✓ Пояснительная записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. -№6.