

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №36» П. НОВЫЙ УОЯН

Рабочая программа
по Физической культуре
3 класс
102 часа

2022-2023 учебный год

Раздел 1. Пояснительная записка

Физическая культура – обязательный учебный курс в общеобразовательном учреждении. Предмет «Физическая культура является основой физического воспитания школьников. В сочетании с остальными формами обучения 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. Организация физического воспитания и образования в образовательных учреждениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объеме, установленном государственным образовательным стандартом, а также дополнительных занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

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

Целью физического воспитания во 3 классе 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, направленных на:

- 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, влияние 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, навыки здорового и безопасного образа жизни.
- Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию физических 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 основах использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических возможностей, изменении сути педагогических отношений, переходе из подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставить 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 ребенка. 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 целесообразности обучения и усиления мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения, в развитии навыков учебного труда, широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего развития 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.

Раздел 2. 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 определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

- Требования к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12. 2012 № 273-ФЗ)

- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказ Министерства Просвещения РФ № 115 «Об утверждении Порядка и осуществлении образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования», 22 марта 2021г.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.08.2022 № 653 "Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования" (Зарегистрирован 29.08.2022 № 69822)
- Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021г. № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Приказ Минпросвещения России от 20 мая 2020г. № 254 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность» (с изменениями, приказ Минпросвещения от 23 декабря 2020 г. №766) (далее – Федеральный перечень учебников);
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
- На основании Приказа № 1646/1 от 26.08.2013 года МО и НРБ о формировании учебных планов общеобразовательных учреждений РБ. Использование национально - регионального компонента на уроках физической культуры.
- На основании постановления Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. N 540 г. Москва "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)" Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. N 172

При создании рабочей программы по физической культуре для 3 класса использована «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы» автором составителем которых является В.И. Лях. и А.А. Зданевич; издательство «Просвещение», Москва 2012 г.

Раздел 3. Место курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю: во втором классе – 102 часа.

Третий час на преподавание предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №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». И подготовку и сдачу испытаний норм ВФСК ГТО.

Раздел 4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета **«Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни

Раздел 5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- Формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и усвоение социальной роли обучающего;
- Развитие этнических чувств, доброжелательности и национально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- Формирование установки на безопасных, 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;
- Определение общей цели и путей ее достижения, умения 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 начальными сведениями о сущности и особенностях объектов процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающие существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- Овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и др.);
- Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» является формирование следующих умений.

Знания о физической культуре

Учащийся 3 класса должен знать и иметь представление:

- О положении тела в пространстве.
- О физических качествах.
- Об основных видах движений.
- О правилах поведения и безопасности.
- О названии и правилах игр, инвентаря, оборудования.
- О названии снарядов и гимнастических элементов.
- О признаках правильной ходьбы и бега.
- О понятиях: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость.
- О названии метательных снарядов, прыжкового инвентаря.
- Об основных требованиях к одежде и обуви во время занятий.

Способы физкультурной деятельности

Учащийся 3 класса научится:

- выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и 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, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО

Получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Учащийся 3 класса научится:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 30 метров из положения высокого старта; в равномерном темпе бегать 3 минуты; выполнять прыжок с разбега, и с места; пробегать челночный бег с предметами.

В метаниях: метать малый мяч с места на дальность; метать малый мяч с места в горизонтальную и вертикальную цель; бросать набивной мяч из положения сидя двумя руками из-за головы на дальность.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов; выполнять акробатическую комбинацию.

В подвижных играх: играть в подвижные игры, соблюдая правила.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в школьных соревнованиях.

Правила поведения на уроках физической культуры: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, личную гигиену; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Учащийся 3 класса должен демонстрировать **уровень физической подготовленности:**

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,5	5,9	6,8	5,6	6,1	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	5,00	5,20	5,50	5,40	6,00	6.30
Прыжок в длину с места	см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки на скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

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 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 предлагаемого. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжка 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.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

«2» — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

Входная, промежуточная и итоговая аттестация

Входная аттестация проводится в начале учебного года во второй половине сентября

Промежуточная аттестация проводится в конце каждой четверти, а итоговая аттестация проводится на основании положения о формах и периодичности и порядке промежуточной аттестации и итогового контроля.

Организация учащихся освобождённых от уроков физической культуры и учащихся, отнесённых к специальной медицинской группе.

Освобождение обучающихся от занятий физической культурой может быть только временным – от 1 недели до 1 месяца после перенесённого ими острого заболевания. В данных случаях лечащим врачом обучающемуся выдаётся справка, в которой указывается, с какого времени он не посещал занятия в школе и на какой период рекомендовано освобождение от занятий физической культурой.

При наличии вышеуказанной справки обучающийся обязан посещать уроки физической культуры, при этом выполнение физических упражнений не обязательно.

Обучающимся с хроническими заболеваниями, которые на основании медицинского заключения о состоянии их здоровья не могут заниматься физической культурой по программам для основной группы, лечебным учреждением выдаётся справка с указанием

отнесения их для занятий физической культурой к подготовительной или специальной медицинской группе «А» или «Б». В справке, выдаваемой лечебным учреждением, указывается период, на который определяется специальная медицинская группа, даются рекомендации по месту посещения занятий (поликлиника, физкультурный диспансер, общеобразовательное учреждение). Справка заверяется подписями педиатра, заведующего поликлиникой и печатью.

Занятия в общеобразовательном учреждении организуются для основной, подготовительной и специальной «А» группы.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	
Книгопечатная продукция	
В.И. Лях Канакина Рабочие программы по физической культуре. 1-4 класс. Учебник. В.И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений	
Печатные пособия	
Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Плакаты методические. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.	
Компьютерные и информационно - коммуникативные средства	
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)	
Технические средства	
Телевизор с универсальной приставкой. DVD-плеер с набором дисков. Мультимедийный компьютер, проектор, экран Принтер, сканер, копировальный аппарат	
УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-ЛАБОРАТОРНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ	
Стенка гимнастическая	Бревно гимнастическое
Козел гимнастический	Перекладина гимнастическая
Канат для лазания	Мост гимнастический
Скамейка гимнастическая	Гантели
Коврик гимнастический	Маты гимнастические
Мячи набивные	Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая	Обруч гимнастический
Аптечка медицинская	

Раздел 6. Содержание программного материала

Учебно-тематический план Распределение учебных часов по разделам программы

Тема	Кол-во часов
Знания о физической культуре	В ходе каждого урока
Гимнастика с элементами акробатики	22
Легкая атлетика	22
Подвижные игры	41
Подготовка к сдаче норм ГТО	17
Общее количество часов	102

Распределение программы по четвертям

№ п/п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе уроков			
2	Легкая атлетика	11			11
3	Гимнастика с элементами акробатики		22		
4	Подвижные игры	9		21	11
5	Подготовка к сдаче норм ГТО	4	2	8	3
	Всего	24	24	29	25

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре

Когда и как возникли физическая культура и спорт.

Современные Олимпийские игры. Исторические сведения о развитии современных Олимпийских игр (летних и зимних). Идеалы и символика Олимпийских игр, ВФСК ГТО.

Что такое физическая культура? Связь физической культуры с укреплением здоровья и влияние на развитие человека. Роль и значение занятий физической культурой и поддержание хорошего здоровья для успешной учебы.

Твой организм. Строение человека. Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.

Сердце и кровеносные сосуды. Работа сердечно-сосудистой системы во время движений и передвижений человека. Укрепление сердца с помощью занятий физическими упражнениями.

Органы чувств. Роль органов слуха и зрения во время движений и передвижений человека. Строение глаза. Орган осязания – кожа. Уход за кожей.

Личная гигиена. Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, волос, ногтей, полости рта смена нательного белья).

Закаливание. Укрепление здоровья средствами закаливания. Правила проведения закаливающих процедур.

Мозг и нервная система. Местонахождение головного и спинного мозга в организме человека. Центральная нервная система. Положительные и отрицательные эмоции.

Органы дыхания. Роль органов дыхания во время движений и передвижений человека. Важность занятий физической культурой и спортом для улучшения работы легких.

Органы пищеварения. Работа органов пищеварения.

Пища и питательные вещества. Вещества, которые человек получает вместе с пищей, необходимые для роста и развития организма и для пополнения затраченной энергии.

Вода и питьевой режим. Питьевой режим при занятиях физическими упражнениями, во время тренировок и туристических походов.

Тренировка ума и характера. Режим дня, его содержание и правила планирования. Утренняя зарядка. Физкультминутки. Физические упражнения и подвижные игры на удлиненных переменах.

Спортивная одежда и обувь. Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями и спортом (в помещении, на открытом воздухе, при различных походных условиях).

Самоконтроль. Измерение роста, массы тела, окружности клетки, плеча, силы мышц. Приемы измерения пульса (частоты сердечных сокращений до, во время и после физических нагрузок). Тестирование физических способностей (качеств): скоростных, координационных, силовых, выносливости и гибкости.

Первая помощь при травмах. Травмы, которые можно получить при занятиях физическими упражнениями (ушиб, ссадины, потертости кожи, кровотечение).

Гимнастика с элементами акробатики

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. В программный материал 3 класса входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелезании, в равновесии, несложные акробатические и танцевальные упражнения и упражнения на гимнастических снарядах.

Большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, учащиеся получают представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым или необычным. Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым их можно отнести к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей. Количество общеразвивающих упражнений фактически безгранично. При их выборе для каждого урока следует идти от более простых, освоенных, к более сложным. В урок следует включать от 3—4 до 7—8 таких упражнений. Затрачивая на каждом занятии примерно 3—6 минут на общеразвивающие упражнения без предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий можно значительно улучшить у учащихся начальной школы реальные кинестетические восприятия и представления о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счет или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений. В каждый урок следует включать новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так, как многократное повторение одних и тех же упражнений не даст нужного эффекта, будет неинтересно ученикам.

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков (письмо, рисование, резьба, лепка, конструирование) и стимулирования умственной активности младших школьников являются общеразвивающие упражнения с предметами: малыми и большими мячами, палками, флажками, лентой, обручем. Упражнений и комбинаций с предметами может быть неограниченное количество. Преподаватель должен помнить, что упражнения с предметами должны содержать элементы новизны. Если для этой цели применяются знакомые упражнения, их следует выполнять при изменении отдельных характеристик движения (пространственных, временных, силовых) или всей формы привычного двигательного действия. Среди упражнений с предметами наибольшее внимание следует уделять упражнениям с большими и малыми мячами.

Большое значение в физическом воспитании младших школьников принадлежит также акробатическим и танцевальным упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Выполняя программный материал по построению и перестроению, не рекомендуется много времени тратить на их осуществление, желательно чаще проводить их в игровой форме. Особое значение следует придавать сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Овладение знаниями. Название снарядов и гимнастических упражнений, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Освоение строевых упражнений: размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из колонны по одному в колонну по два, из одной шеренги в две, передвижение в колонну по одному на указанные ориентиры, команда «На два (четыре) шага разомкнись!»

Освоение общеразвивающих упражнений с предметами, развитие координационных, силовых способностей и гибкости. Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, обручами, гимнастическими палками, под музыку.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение общеразвивающих упражнений без предметов, развитие координационных, силовых способностей и гибкости, а также 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. Комбинации (комплексы) общеразвивающих упражнений различной степени координационной сложности.

Освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей. кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках согнув ноги перекач вперед в упор присев, кувырок в сторону.

Освоение висов и упоров, развитие силовых и координационных возможностей. Упражнения в висе стоя и лежа, в висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног, вис на согнутых руках, подтягивание в висе лежа, упражнения в упоре лежа и стоя на коленях на бревне, скамейке.

Освоение навыков лазания и перелезания, развитие координационных и силовых способностей, правильной осанки: лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом рук и перестановкой ног, по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, лежа на животе, подтягиваясь руками, перелезание гимнастическую скамейку, лазание по канату.

Освоение навыков в опорных прыжках, развитие координационных и скоростно-силовых способностей. Перелезание через гимнастического коня.

Освоение навыков равновесия. Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами; перешагивание через набивные мячи; повороты кругом стоя и при ходьбе на носках и на рейке гимнастической скамейки.

Упражнения на развитие двигательных качеств: подтягивание в висе (мальчики), подтягивание в висе лежа (девочки), сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжки на скакалке, поднимание туловища из положения лежа на спине, упражнения на тренажерах.

Легкая атлетика

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании младших школьников. Применяя эти упражнения, учитель решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движений, необходимой в средних и старших классах. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате освоения данного раздела программы ученики приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие, прежде всего координационных способностей.

Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости). Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие в этом возрасте на умения или способности определяется только методической направленностью.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые должны доставлять детям радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет овладеть ученикам простейшими формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов.

Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких, как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Овладение знаниями. Понятия: короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в высоту.

Овладение навыков ходьбы и развитие координационных способностей. Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, под счет учителя, с коллективным подсчетом, с высоким подниманием бедра, в приседе, с преодолением препятствий.

Освоение навыков бега, развитие скоростных и координационных способностей. Обычный бег, с изменением направления движения, в чередовании с ходьбой до 150 метров, с преодолением препятствий, бег 30 метров на время, челночный бег 3х10 метров.

Совершенствование навыков бега и развитие выносливости. Равномерный, медленный, до 3-4 минут, кросс по слабопересеченной местности до 1 км.

Совершенствование бега, развитие координационных и скоростных способностей. Эстафеты «Смена сторон», «Посадка картошки», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Круговая эстафета» (расстояние 5-15 метров). Бег с ускорением от 10 до 20 метров. Соревнования до 60 метров.

Освоение навыков прыжков, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. На одной и двух ногах на месте, с поворотом на 180 градусов, по разметкам, в длину с места, с высоты до 40 см, в высоту с 4-5 шагов разбега, с доставанием подвешенных предметов, через длинную вращающуюся и короткую скакалку, многоразовые (до 8 прыжков).

Овладение навыков метания, развитие скоростно-силовых и координационных способностей. Метание малого мяча с места из положения стоя грудью к месту в направлении метания на дальность, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 метров, на дальность отскока от стены, бросок набивного двумя руками сверху мяча в положении сидя на полу на дальность.

Подвижные игры.

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте они направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности, самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка. Достижение этих задач в большей мере зависит от умелой организации и соблюдения методических требований к проведению, нежели к собственному содержанию игр.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой «школой» овладел каждый ученик начальных классов. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

На совершенствование и закрепление навыков бега: «К своим флажкам», «Пустое место», «Два Мороза», «Третий лишний», «Салки», «Гуси лебеди», «Воробьи -вороны», «Посадка картошки», «Белые медведи».

На совершенствование и закрепление навыков прыжков: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде», «Лисы и куры», «Удочка», «Волк во рву», «Салки на одной ноге».

На совершенствование и закрепление метаний на дальность и точность: «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель».

На освоение элементарными умениями в ловле, бросках, передачах и ведении мяча: упражнения в жонглировании мячом, ловля и передача мяча в парах, ловля и передача мяча стоя у стены, ловля и передача мяча в движении, ведение мяча в движении по прямой (шагом и бегом).

На закрепление и совершенствование держания, ловли, передач, бросков и ведения мяча: «Играй, играй, мяч не теряй», «Мяч по кругу», «Мяч среднему», «У кого меньше мячей», «Поймай от стены», «Охотники и утки», «Вызов номеров», «Эстафеты с мячом», «Метко в цель», «Перестрелка», «Передал садись», «Четыре мяча над сеткой».

Региональный компонент

Содержание программы включает перечень традиционно-народных физических упражнений, игр и национальных видов спорта, направленных на комплексное развитие физических качеств, при этом учитываются этнические особенности бурят. Основу двигательных умений и навыков составляют исторически сложившиеся и устоявшиеся системы традиционно-народных физических упражнений.

К ним относятся легкоатлетические упражнения из национальных игр, прыжки через нарты, тройной национальный прыжок, метание маута, бег с палкой по пересечённой местности. Все они возникли на основе естественных движений человека, необходимых для обеспечения его жизнедеятельности. В своей совокупности данные упражнения создают нужный человеку фонд двигательных умений и навыков и в настоящее время составляют основу двигательной деятельности человека. Поэтому именно традиционные упражнения национальных видов спорта, игр заслужили право войти в содержание школьной учебной программы по предмету «Физическая культура».

Обучающийся научится:

Выполнять тройной прыжок, метание маута, прыжки через нарты, отдельные элементы техники в национальных видах спорта.

Обучающийся получит возможность научиться:

осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта

Примерные учебные нормативы по развитию двигательных качеств для учащихся

«Верблюжонка верблюд ловит.» (Ботогон буурашалга.) «Поиски шила и ножниц», (Шубгэ шуулгэ), «Ястреб и утка» (Нашан нугахан), «Рукавицу гнать»(Бээлэй тууха), « Белое дерево» (Сагаан модон), Шатар, Мори урилдаан, Сурхарбан, Мори урилдаан,Бухэ барилдаан.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 3 класс

№ пп	Дата	Тема, содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					Предметные	Личностные	Метапредметные
I четверть							
Легкая атлетика и кроссовая подготовка							
1		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.	Проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу, развивают готовность к сотрудничеству Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения Развитие самостоятельности и	Используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей; формируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своих действий Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
2		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 60 метров.		
3		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места .Подготовка к ГТО	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		
4		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.		
5		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		

6		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Челночный бег 3*10м. Подготовка к ГТО	Комбинированный	Развитие выносливости., Челночный бег 3*10м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Челночный бег 3*10м.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	при разучивании упр-й Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
7		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. «Верблюжонка верблюды ловит.»	Комбинированный	«Верблюжонка верблюды ловит.» (Ботогоны буурашалга.)	Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
8		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. 6 минутный бег	Комбинированный	Учет 6 минутного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять 6 минутный бег	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
9		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Подготовка к ГТО.	Комбинированный	Развитие выносливости, подготовка к ГТО	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять нормативы ГТО.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности,	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
10		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.		
11		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 1000 м	Комбинированный	Развитие выносливости, учет техники бега на 1000м	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на 1000м		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
12		Строевые упражнения.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять		

		Медленный бег. О.Р.У. Подготовка к ГТО		норм ГТО	нормативы ГТО.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол) 12 часов							
13		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
14		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Оrientируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
15		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

16		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. « Ястреб и утка» (Нашан нугахан)	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	поставленных целей Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
17		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подготовка к ГТО Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Проявляют	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности,
18		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. «Рукавицу гнать»(Бээлэй тууха)Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
19		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		

		передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Подготовка к ГТО				положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. «Белое дерево» (Сагаан модон). Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Шатар».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
22		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	
23		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мори	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств	

		урилдаан"				личности,	Умение планировать
24		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Сурхарбан».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

II четверть

Гимнастика с элементами акробатики 24 часа

25		ТБ на уроке по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, работать в группе <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, контролировать процесс и оценивать результат своей деятельности.
26		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.	Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении	Познавательные: Осознание
27		Строевые	Комбини-	Обучение технике	Уметь: выполнять		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Подготовка к ГТО	рованный	лазания по гимнастической лестнице.	комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.	поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
28		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
29		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества	Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических упражнений,
30		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д). Подготовка к ГТО	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
31		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.		

		скамейке. Лазанье по канату произвольным способом.				личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях	комбинаций.
32		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
33		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке. Подготовка к ГТО	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Акробатических упражнений.
34		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
35		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.		Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной
36		Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по		

		О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Подготовка к ГТО		технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.	достижении поставленной цели. Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование	целью. Способы организации рабочего места.
37		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Комбинированный	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	личностного смысла учения	Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях
38		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
39		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие. Подготовка к ГТО	Комбинированный	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной
40		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбинированный	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.		

41		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.	учения Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
42		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие. Подготовка к ГТО	Комбинированный	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
43		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинированный	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.	Раскрывают внутреннюю позицию школьника, стремятся достичь хороших результатов в беге, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
44		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Упражнения в равновесии.		
45		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Комбинированный	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.		<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, устанавливать

		Подготовка к ГТО				Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях.	рабочие отношения, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме.
46		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (м); Подтягивание в висе лежа (д).	Комбинированный	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.		<i>Регулятивные:</i> самостоятельно формулировать познавательные цели, сохранять заданную цель.
47		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбинированный	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.	Формирование и проявление положительных качеств личности,	<i>Познавательные:</i> проходить станции круговой тренировки
48		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату произвольным способом. Подготовка к ГТО способом.	Комбинированный	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату произвольным способом.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату произвольным способом.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
III четверть							
Подвижные игры с элементами							
49		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения

		и ловля мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		качеств в игре.		нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50		Строевые упр-я. П/И «Перестрелка».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
51		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
52		Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
53		Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
54		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.». «К своим флажкам»	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с
55		Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай –	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча.		задачами урока, владение

		поймай».		Способствовать развитию физических качеств в игре.	Знать: правила игры.		специальной терминологией.
56		Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие скоростно-силовых способностей	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
57		Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать
58		Подвижная игра "Передал- садись".	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		выполнения упражнений, давать
59		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. « Ястреб и утка» (Нашан нугахан)	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
60		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Мяч среднему»	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
61		Подготовка к сдаче норм ГТО. Развитие	Игровой	Совершенствование техники передачи и	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять	Формирование и проявление	Умение планировать

		координационных способностей.		ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
62		Подвижные игры. "Третий лишний!". "Быстро по местам!"	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
63		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Рукавицу гнать»(Бээлэй тууха)Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
64		Броски двумя руками снизу в щит.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
65		Подвижные игры "Два- мороза!". "День-ночь!"	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах

				качеств в игре.		Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	при разучивании
66		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу». Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Упражнений.
67		Подвижная игра "Вызов номеров," Эстафеты.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
68		Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
69		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. « Белое дерево» (Сагаан модон). Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.	Формирование эстетических потребностей, ценностей	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
							Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
							Умение характеризовать, выполнять задание в

70		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Шатар».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование	соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
71		Подвижные игры "Гуси лебеди", "Вышибалы"	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
72		Подвижные игры "Салки!". "Удочка"	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
73		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.		
74		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мори урилдаан»	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.		
75		Эстафеты. Развитие	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		скоростно-силовых способностей		техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.	эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	
76		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.		
77		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
IV четверть							
Подвижные игры с элементами спортивных игр волейбол 12 часов							
78		Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.. Передача и приём мяча на месте в парах. Эстафета. Подготовка к ГТО	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и приёма мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и приема мяча. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
79		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и приём мяча. Подвижная игра «Мори урилдаан.». «Мяч капитану»	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры		
80		Строевые	Игровой	Совершенствование	Уметь: выполнять		

		упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, «Передал садись».		техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	Развитие самостоятельности и личной ответственности	при разучивании Упражнений.
81		Подвижные игры " Найди свое место!", "Светофор!"	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
82		Подвижные игры "Вызов номеров!", "Совушка"	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	Развитие этических	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
83		Подготовка к сдаче норм ГТО. Силовые упражнения	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	чувств, доброжелательности и эмоционально-	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
84		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, в парах через сетку .Подвижная игра «Попади в мяч». Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
85		Строевые упражнения. Медленный бег. П/И «вызов номеров» Бухэ барилдаан.	Игровой	Совершенствование техники передачи мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачу мяча. Знать: правила игры	Формирование	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
							Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в

86		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передачи у стены, в парах, в парах через сетку Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и приема мяча. Знать: правила игры	эстетических потребностей, ценностей и чувств.	игровой и соревновательной деятельности.
87		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Метко в цель» Подготовка к ГТО	Игровой	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и приема мяча. Знать: правила игры	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
88		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. «Воробьи вороны»	Игровой	Совершенствование техники передачи и приема мяча. Совершенствование техники нижней подачи в стену. Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прием и нижнюю подачу в стену мяча. Знать: правила игры	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
89		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У «Пустое место»	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры		
Легкая атлетика							
90		Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30	Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30		Познавательные: Осмысление, объяснение своего

		О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. Подготовка к ГТО		метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	метров. Знать: правила игры	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и	двигательного опыта.
91		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 60 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 60 метров.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 60 метров.		Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
92		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с места.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.		Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.
93		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу. Подготовка к ГТО	Комбинированный	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.		Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
94		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Челночный бег 3*10 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники челночного бега 3*10 м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять челночный бег 3*10 м.		Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
95		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Бег 1000 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега 1000 м.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег 1000 м		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
96		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин..	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники выполнения	Уметь: выполнять комплекс ОРУ, выполнять нормативы ГТО		Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.
							Регулятивные: Умение организовать самостоятельную

		Подготовка к ГТО		нормативов ГТО		эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
97		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. 6 минутный бег	Контроль	Учет техники 6 минутного бега	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять 6 минутный бег		
98		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м. Подготовка к ГТО	Контроль	Развитие скоростно- силовых качеств, учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
99		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подъем туловища за 1 минуту	Контроль	Совершенствование техники Подъема туловища за 1 минуту	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять Подъем туловища за 1 минуту		
100		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбини- рованный	Развитие скоростно- силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.		
101		Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1500 м.	Контроль	Учет бега на выносливость.	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на средние средние дистанции.		
102		Кроссовая подготовка	Текущий	Развитие выносливости	Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на длинные дистанции		

