

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, в соответствии с Обязательным минимумом содержания образования школьников в области физической культуры и Минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся начальной школы по физической культуре, на основе:

- авторской программы В.И. Ляха, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4 х классов. – М.: Просвещение, 2018 г.

Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

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

В течение года возможны изменения объёма количества часов на изучение тем программы в связи с совпадением уроков расписания с праздничными днями, днями здоровья, изменениями в сроках проведения каникул и другими особенностями функционирования ГБОУ СОШ с.Владимировка.

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

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

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

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

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

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

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

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

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

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

Общая характеристика учебного предмета, курса

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

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

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч): в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4 классе — 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Ценностные ориентиры

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

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

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

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

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.

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

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

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Раздел «Знания о физической культуре»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Способы физкультурной деятельности»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

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

Раздел «Физическое совершенствование»

Выпускник научится:

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

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;

- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- плавать, в том числе спортивными способами;
- выполнять передвижения на лыжах

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура»

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».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	№ п/п в четв .	Тема урока	Тип урока	Характеристика основной деятельности ученика	Вид контроля
I – четверть (27 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
1.	1.	Урок – сказка «Понятие о физической культуре. Правила по технике безопасности на уроках физической культуры». Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Пингвины с мячом».	Вводный урок	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	
Легкая атлетика – 12 ч.					
2.	1.	Урок – путешествие. «Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук под счет коротким, средним и длинным шагом». Игра «Быстро по своим местам». Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики.	Комбинированный	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.	
3.	2.	Спортивный калейдоскоп. Сочетание различных видов ходьбы. Игра «Слушай сигнал».	Комбинированный	Моделировать сочетание различных видов ходьбы. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Стартовый контроль: бег 30 м.
4.	3.	Спортивный марафон. Обычный бег, бег с изменением направления движения. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	Комбинированный	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	

		Игра «Вызов». Развитие скоростных качеств.			
5.	4.	Спортивный марафон. «Бег с преодолением препятствий». Игра «С кочки на кочку». ОРУ. Игра «Два Мороза». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.	Стартовый контроль: прыжок в длину с места.
6.	5.	Спортивный марафон. Бег по размеченным участкам дорожки. ОРУ. Игра «У ребят порядок строгий». Развитие скоростно-силовых качеств.	Комбинированный	Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
7.	6.	Урок – игра Челночный бег. Игра «Ястреб и утка». ОРУ. Развитие выносливости. Понятие скорость бега.	Изучение нового материала	Знакомство с челночным бегом. Освоение правил выполнения. Проявлять качества выносливости при выполнении челночного бега.	
8.	7.	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». ОРУ. Подвижная игра «Кто быстрее встанет в круг?»	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
9.	2.	Режим дня и личная гигиена. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Игра «Шишки-желуди-орехи».	Изучение нового материала	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Развитие познавательной получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности). Составлять индивидуальный режим дня. Соблюдать личную гигиену.	
10.	8.	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.		Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать	Стартовый контроль:

			Комбинированный	бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики	челночный бег (3x10 м).
11.	9.	Броски большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы. ОРУ. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростно-силовых качеств. ТБ при метании набивного мяча.	Изучение нового материала	Знакомство с броском большого мяча на дальность из-за головы двумя руками. Освоение правил выполнения.	
12.	10	Спортивный марафон «Совершенствование навыков бега. Медленный бег до 3 мин». Подвижная игра «Невод».	Комбинированный	Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	Стартовый контроль на гибкость наклон вперед из положения сидя.
13.	11.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный	Продемонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	
14.	12.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Мышеловка». Развитие прыжковых качеств.	Совершенствование		
Подвижные игры – 12 ч.					
15.	1.	Игры на закрепление и совершенствование навыков бега (разучивание игры «К своим флажкам»). Правила по технике безопасности на уроках подвижных и спортивных игр.	Вводный	Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности. Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами. Проявлять смелость, волю,	
16.	2.	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей (разучивание игры «Пятнашки»).	Комбинированный		
17.	3.	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках (разучивание игры «Прыгающие воробушки»).	Комбинированный		
18.	4.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Кто дальше бросит», «Метко в цель»).	Комбинированный		
19.	5.	Игры на закрепление и совершенствование метаний на дальность и точность (игра «Точный расчет»).	Совершенствование		

20.	6.	Урок – путешествие «Упражнения на внимание». Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры. Моделировать игровые ситуации. Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими. Общаться и взаимодействовать со сверстниками в условиях игровой деятельности.	
21.	7.	Спортивный калейдоскоп «Упражнения на ловкость и координацию». Подвижная игра «Удочка».	Комбинированный		
22.	8.	Ведение и передача баскетбольного мяча. Подвижная игра «Круговая охота».	Изучение нового материала		
23.	9.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный		
24.	10.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Передал — садись».	Комбинированный		
25.	11.	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Подвижная игра «Не давай мяча водящему».	Комбинированный		
26.	12.	Спортивный марафон «Внимание, на старт». Игра «Капитаны».	Комбинированный		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
27.	3.	Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. Игра «Не давай мяча водящему».	Изучение нового материала	Развитие познавательной активности: получение знаний о природе (медико-биологические основы деятельности), знаний о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знаний об обществе (историко-социологические основы деятельности).	
II – четверть (21 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
28.	1.	Урок – путешествие «Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр». Подвижная игра «Горелки».	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Понимать и раскрывать связь физической	

				культуры с трудовой и военной деятельностью человека.	
Гимнастика с элементами акробатики – 14 ч.					
29.	1.	Строевые команды. Построения и перестроения. Игра «Класс, смирно!». Правила по технике безопасности на уроках гимнастики с элементами акробатики. Игра «Змейка».	Вводный урок	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке.	
30.	2.	«Группировка, перекаты в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях». Подвижная игра «Иголка и нитка».	Изучение нового материала	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.	
31.	3.	«Кувырок вперед в упор присев». Подвижная игра «Тройка».	Изучение нового материала	Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	
32.	4.	Гимнастический мост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения гимнастического моста из положения лежа на спине. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности.	
33.	5.	Стойка на лопатках. Игра «Через холодный ручей».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения стойки на лопатках. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Сдача контрольного норматива на силовые способности (подтягивание).
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
34.	2.	Урок – викторина «Основные способы	Изучение нового	Выявлять различия в основных способах	

		передвижения. Представление о физических упражнениях». Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, как жизненно важные способы передвижения человека; Правила предупреждения травматизма Подвижная игра «Петрушка на скамейке».	материала	передвижения человека. Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость).	
35.	6.	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Пройди бесшумно».	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	
36.	7.	Передвижения по гимнастической стенке. Игра «Конники-спортсмены».	Изучение нового материала	Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастической стенке. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на гимнастической стенке.	
37.	8.	Урок – соревнование «Лазание по гимнастической скамейке. Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке». Подвижная игра «Отгадай, чей голос».	Изучение нового материала	Освоить технику лазания по гимнастической скамейке различными способами. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	
38.	9.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	Изучение нового материала	Освоить технику перелезания через гимнастического козла. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении перелезания через гимнастического коня. Познакомиться с техникой выполнения опорного прыжка.	
39.	10.	Урок – соревнование «Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания». Подвижная игра «Посадка картофеля».	Комбинированный	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Продемонстрировать полученные навыки выполнения	

				гимнастических упражнений с элементами лазанья и перелезания. Соблюдать правила техники безопасности.	
40.	11.	Акробатические комбинации. Игра «Парашютисты».	Совершенствование	Продemonстрировать умение выполнять акробатические комбинации. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	
41.	12.	ОРУ с гимнастической палкой. Подвижная игра «Охотники и утки».	Изучение нового материала	Освоить упражнения с гимнастической палкой. Отбирать и составлять комплексы упражнений с гимнастической палкой для утренней зарядки и физкультминуток. Характеризовать влияние общеразвивающих упражнений на организм	
42.	13.	Основная стойка. Построение в шеренгу и колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Медвежата за медом». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	Комбинированный		
43.	14.	Лазание по гимнастической стенке и канату. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Кузнечики». Развитие силовых качеств	Комбинированный	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	

Подвижные игры – 4 ч.

44.	1.	Гимнастика с основами акробатики: «У медведя во бору», «Бой петухов».	Комбинированный	Проявлять качества силы, координации и выносливости. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время проведения подвижных игр.	
45.	2.	Гимнастика с основами акробатики: «Салки-догонялки», «Змейка»			
46.	3.	Гимнастика с основами акробатики: «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».			
47.	4.	Эстафета «Веселые старты». Вербочка под ногами», «Эстафета с обручами». Подвижная игра «Догонялки на марше».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
48.	3.	Урок – игра Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие). Игра «Слушай сигнал».	Изучение нового материала	Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки.	
III – четверть (27 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
49.	1.	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Способы самоконтроля. Дыхание при ходьбе.	Изучение нового материала	Значение занятиями лыжами для укрепления здоровья. Осваивать способы самоконтроля. Иметь понятия правильного дыхания при ходьбе.	
Лыжная подготовка – 20 ч.					
50.	1.	Техника безопасности при занятиях на лыжах. Лыжная строевая подготовка.	Вводный урок	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Переносить и надевать лыжный инвентарь. Осваивать универсальное умение передвижения на лыжах.	
51.	2.	Построение в шеренгу с лыжами в руках. Переноска и надевание лыж. Ступающий и скользящий шаг без палок и с палками.	Изучение нового материала.		
52.	3.	Разучивание скользящего шага.	Изучение нового материала.		
53.	4.	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	Комбинированный.		
54.	5.	Передвижение скользящим шагом.	Комбинированный		
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					

55.	2.	Историческое путешествие «Зарождение древних Олимпийских игр». Игра «»	Изучение нового материала	Пересказывать тексты по истории физической культуры. Освоить материал о зарождении олимпийских игр.	
56.	6.	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше».	Изучение нового материала	Описывать технику выполнения основной стойки, объяснять, в каких случаях она используется лыжниками. Демонстрировать технику выполнения основной стойки лыжника при передвижении и спуске с небольших пологих склонов Демонстрировать технику передвижения на лыжах ступающим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности. Демонстрировать технику передвижения на лыжах скользящим шагом. Выполнять разученный способ передвижения на лыжах в условиях игровой деятельности.	
57.	7.	Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	Комбинированный		
58.	8.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	Совершенствование		
59.	9.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».			
60.	10.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
61.	11.	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».			
62.	12.	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Два дома».	Изучение нового материала		
63.	13.	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	Комбинированный		
64.	14.	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь».			
65.	15.	Попеременно двухшажный ход.			
66.	16.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится».	Изучение нового материала		
67.	17.	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		
68.	18.	Попеременно двухшажный ход с палками. Подъем елочкой. Игра «Кто быстрее взойдет в гору».	Комбинированный		
69.	19.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		
70.	20.	Прохождение дистанции 1 км. Подъем елочкой.	Комбинированный		

				<p>Правильно выбирать одежду и обувь для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.</p> <p>Одеваться для занятий лыжной подготовкой с учетом правил и требований безопасности.</p> <p>Выполнять организующие команды, стоя на месте, и при передвижении.</p> <p>Передвигаться на лыжах в колонне с соблюдением дисциплинарных правил.</p>	
Подвижные игры – 4 ч.					
71.	1.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игра «Быстрый лыжник».	Комбинированный	<p>Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученными способами передвижения.</p>	
72.	2.	Закрепление передвижений, подъёмов, спусков. Игры «Кто дальше скатится с горки».			
73.	3.	Лыжные эстафеты. Игра «За мной».			
74.	4.	Лыжные эстафеты. Игра «Охотники и зайцы».			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
75.	3.	Влияние физических упражнений на осанку. Приемы закаливания. Понятие обморожение.	Изучение нового материала	<p>Понимать значения физических упражнений на формирование осанки.</p> <p>Осваивать приемы закаливания и оценивать свое состояние после закаливания. Иметь понятия об обморожениях.</p>	
IV – четверть (24 ч.)					
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
76.	1.	Историческое путешествие «Зарождение физической культуры на территории Древней Руси».	Изучение нового материала.	<p>Пересказывать тексты по истории физической культуры.</p> <p>Освоить материал о зарождении физической культуры на территории Древней Руси.</p>	
Легкая атлетика – 12 ч.					
77.	1.	Бег на 30 метров. Прыжки в длину с разбега.	Изучение нового	Осваивать технику бега различными	

		Подвижная игра «Ловишка». ТБ во время прыжка в длину.	материала.	способами.		
78.	2.	Бег на 60 метров. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Различать разновидности беговых заданий. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений, при метании мяча		
79.	3.	Прыжки в длину с разбега.				
80.	4.	Прыжки в длину с разбега.			Совершенствование	Сдача контрольного норматива прыжки в длину с разбега.
81.	5.	Бег. Метание на дальность.				
82.	6.	Бег. Метание на дальность.				
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.						
83.	2.	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши».	Комбинированный	Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения.		
84.	7.	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Невод».				
85.	8.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
86.	9.	Прыжок в высоту. «Челночный» бег.				
87.	10.	Кроссовая подготовка.				
88.	11.	Кроссовая подготовка.				
89.	12.	Кроссовая подготовка.				Сдача контрольного норматива 1000 м без учета времени.
Подвижные игры – 9 ч.						
90.	1.	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации		Объяснять пользу подвижных игр.		
91.	2.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.				

92.	3.	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.		Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды. Распределяться на команды с помощью считалочек.	
93.	4.	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
94.	5.	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.			
95.	6.	Игра «Пятнашки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
96.	6.	Игра «Воробьи и вороны». ОРУ. Развитие выносливости.			
97.	8.	ОРУ в движении. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
98.	9.	Эстафеты. Развитие координации.			
Основы знаний о физической культуре, способы физкультурной деятельности – 1 ч.					
99.	3.	Правила поведения при купании в водоемах во время летних каникул.		Соблюдать правила поведения при купании в открытых водоемах.	

Календарно-тематическое планирование 2 класс (102 часа)

№ урока	Дата	ТЕМА УРОКА	Планируемые результаты (предметные)	Характеристика деятельности (личностные и метапредметные)				Дата
				Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
10 часов. Легкая атлетика								
1	2.09	Как сохранить и укрепить здоровье?	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 другу другу.	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
2	4.09	Бег коротким, средним и длинным шагом.	Знать различия длины шагов бега и где их можно применять.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
3	6.09	Бег из разных исходных положений	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
4	9.09	Высокий старт с последующим ускорением	Знать технику выполнения высокого старта и	Оценивать собственную учебную	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Взаимо контролировать действия друг	

			финиша. Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	сосудистой системы.	между сверстниками и педагогами	друга, уметь договариваться	
5	11.09	Челночный бег 3x10м. <i>Ходьба, бег, прыжки,</i>	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).	
6	13.09	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м. Игра «К своим флажкам».	Знать понятия медленный, средний и быстрый темп бега. Правила игры	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	
7		Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Уметь пробегать в равномерном темпе 4 минуты	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
8		Прыжки по разметкам. Многоскоки. <i>Режим дня и личная гигиена</i>	Знать технику выполнения прыжков и приземления. Составление режима дня и правила	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	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	

			личной гигиены.	инициативу, ответственность, причины неудач.				
9		Прыжки в длину с места. Игра «Пятнашки»	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места 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		Броски большого мяча (1кг.) на дальность разными способами.	Уметь выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
18 часов. Подвижные игры								
11		Игра «К своим флажкам».	Иметь представления о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системе.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Знать правила подвижной игры. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Выполнять совместную деятельность, распределять роли.	
12		Игра «Змейка»	Характеристика основных физических качеств (быстроты, ловкости, координации, силы, прыгучести и т.д).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	
13		Игра «Не оступись»	Связь физических качеств с	Организовывать самостоятельную	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное	Вести дискуссию,	

			физическим развитием.	деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	правильно выражать свои мысли	
14		Игра «Точно в мишень» <i>Правила организации и проведения игр.</i>	Правила проведения закаливающих процедур.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
15		Игра «Пятнашки». Комбинированные эстафеты	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Проявлять положительные качества личности во время игровых ситуаций	Знать правила подвижной игры.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
16		Игра «Пингвины с мячом».	Знать названия, правила организации и проведения подвижных игр.	Ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	
17		Игра «Бой петухов»	Знать упражнения на формирования правильной осанки.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
18		Игра «У медведя во бору» Эстафеты с мячом	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом,	Ориентация в нравственном содержании и смысле	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в	Осуществлять продуктивное взаимодействие	Согласованные действия с поведением	

			прыжками, метаниями соблюдая правила игр и безопасность.	поступков как собственных, так и окружающих людей.	игровой деятельности с их учетом	между сверстниками и педагогами	партнеров; контроль, коррекция.	
19		Игра «Быстро по местам».	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры.	Проявлять стремление к самооценке на основе критериев успешности игровой деятельности	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
20		Эстафеты с обручем. Игра «Совушка».	Уметь выполнять подвижные игры и эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, соблюдая правила игр и безопасность.	Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
21		Игра «Рыбки».	Иметь представление о физической нагрузке и ее влияние на ЧСС.	Проявлять в игровых ситуациях доброжелательность, доверие, внимательность, помощь и др.	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
22		Игра «Не урони мешочек».	Физические упражнения и их влияние на развитие физических качеств.	Мотивировать свои действия; выражать готовность в любой ситуации поступить в соответствии с правилами поведения	Знать упражнения для формирования правильной осанки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	

23		Игра «Третий лишний»	Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом;	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
24		Игра «Салки-догонялки» Встречная эстафета	Знать правила организации и проведения подвижных игр..	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач;	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
25		Игра «Волк во рву»	Уметь применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования	Характеристика основных физических качеств.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	
26		Игра «Альпинисты»	Применять правила техники безопасности на уроках подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
27		Игра «Кто быстрее»	Выполнять правила подвижной игры	Ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей.	Знать правила подвижной игры. Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных	

						конкретных учебных и ситуациях	игр	
28		Игра «Через холодный ручей»	Знать и выполнять правила проведения подвижных игр на спортивной площадке	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками.	Физические качества и их связь с физическим развитием. Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	
18 часов. Гимнастика с основами акробатики								
29		Построение в шеренгу и в колону. Игра «Становись-разойдись»	. Уметь применять правила техники безопасности на уроках гимнастики	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
30		Размыкание и смыкание в шеренге и колонне на месте. 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		Перекаты в группировке	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	
32		Кувырок вперед. Игра «Раки»	Знать и применять правила техники безопасности на	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил	Знать правила подвижной игры. Правила поведения и	Потребность в общении с учителем и	Контролировать учебные действия,	

			уроках акробатики	поведения и этики	техника безопасности на уроках гимнастики.	сверстниками. Умение слушать и вступать в диалог	аргументировать допущенные ошибки	
33		Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Кувырок вперед.	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	
34		Стойка на лопатках согнув ноги, пережат 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	
35		«Мост» из положения лежа на спине. Игра «Петрушка на скамейке»	Влияние физических упражнений на развитие гибкости	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
36	-	Акробатическая комбинация из ранее изученных элементов	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	
37		Закрепление. Акробатическая комбинация.	Уметь определять пульс до и после нагрузки; измерять	Анализировать и характеризовать эмоциональные	Знать правила подвижной игры; активно	Умение аргументировать необходимость	Контролировать учебные действия,	

			длину и массу тела и показатели осанки	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	участвовать в игровой деятельности с их учетом	выполнения двигательных действий	аргументировать допущенные ошибки	
38		Передвижение по гимнастической стенке.	Уметь применять правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
39		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания	Применять правила техники безопасности при выполнении упражнений с элементами лазанья 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	
40		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	
41		Лазание по канату. Игра «Змейка».	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	
42		Закрепление. Лазание по канату.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Составление комплекса утренней зарядки	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

43		Передвижения по гимнастическому бревну. Игра «Пройди безшумно».	Ходьба с изменяющимся темпом и длиной шага	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	
44		Упражнения на равновесие <i>Измерение длины и массы тела.</i>	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	
45		Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
46		Танцевальные упражнения. <i>Физические упражнения и их влияние на физическое развитие.</i>	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
21 час. Лыжная подготовка								
47		Передвижение в колонне с лыжами. <i>Правила поведения на уроках лыжной подготовки.</i>	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	
48		Передвижение ступающим шагом	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу. Уметь применять правила	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной	Анализировать результаты двигательной активности;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность в	

			техники безопасности.	деятельности	фиксировать её результаты	сверстниками и педагогами	игровых ситуациях	
49 50 51		Скользкий шаг без палок . Игра «Проехать через ворота».	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 53		Скользкий шаг с палками. Игра «На буксире»	Выполнять передвижения на лыжах в соответствии с программным материалом.	Формирование социальной роли ученика.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
54		Повороты переступанием на месте	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	
55 56		Повороты переступанием в движении	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	
57		Спуски в низкой стойке. Игра «Кто дальше скатится с горки»	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	
58		Спуски в основной стойке	Осваивать технику поворотов, спусков	Способность к самооценке на основе	Характеристика основных физических	Осуществлять продуктивное	Согласованно выполнять	

			и подъемов.	критериев успешности учебной деятельности	качеств. Значение закаливания для укрепления здоровья.	взаимодействие между сверстниками и педагогами	совместную деятельность в игровых ситуациях	
59		Подъёмы ступающим шагом.	Объяснять технику выполнения поворотов, спусков и подъемов.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Правила проведение подвижных игр во время прогулок в зимнее время.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
60 61		Подъемы скользящим шагом	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	
62 63		Подъем и спуски под уклон.	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	
64 65		Прохождение на лыжах в режиме умеренной интенсивности	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	
66		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между	Согласованно выполнять совместную деятельность в	

				действия и его результата с заданным эталоном	Значение закалывания для укрепления здоровья.	сверстниками и педагогами	игровых ситуациях	
67		Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	Волевая саморегуляция, 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	
3 часа. Гимнастика с основами акробатики								
68		Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания, переползания	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Способность к волевому усилию, преодоление препятствия. Значение закалывания для укрепления здоровья.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
69		Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Осваивать универсальные учебные умения в самостоятельной деятельности	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
70		Прыжки со скакалкой. Эстафеты с обручами.	Осваивать универсальные умения ловкость во время подвижных игр.	Осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности.	Анализировать результаты двигательной активности; фиксировать её результаты	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
21 час. Подвижные игры на материале раздела «Спортивные игры»								
71		Бросок и ловля мяча на месте. Упражнения для формирования правильной	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	

		<i>осанки.</i>		отношения к учению	решения проблемы.	педагогами	ситуациях	
72		Ведение мяча на месте. <i>Правила поведения на уроках физической культуры.</i>	Осваивать технические действия основ спортивных 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	
73		Ловля мяча на месте и в движении. <i>Значение закаливания для укрепления здоровья.</i>	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении спортивных и подвижных игр.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
74		Ведение мяча на месте, по прямой, по дуге.	Излагать правила и условия проведения основ спортивных и подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
75		Ловля и передача мяча в движении. Игра «Мяч водящему».	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	
76		Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых	

					решения проблемы.	педагогами	ситуациях	
77		Ведение мяча по прямой (шагом и бегом). Игра «Передай другому»	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	
78		Броски в цель (в кольцо, щит, обруч)	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	
79		Ведение мяча в парах. Игра «У кого меньше мячей»	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 обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
80 81 82		Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	Управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.	Достижение лично 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		Удар по неподвижному мячу с места	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои	Анализ своей деятельности; сравнение; классификация; действия постановки и решения проблемы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

				взаимоотношения с их учетом				
84		Удар по катящемуся мячу	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		Удар по мячу с одного – двух шагов	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	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	
86		Игра «Точная передача»	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 88		Игра в мини-футбол по упрощенным правилам	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Формирование социальной роли ученика.	Уметь взаимодействовать в команде при игре в мини футбол	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
89		Игра «Охотники и утки»	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	
90		Игра «Выстрел в небо»	Осваивать двигательные действия,	Анализировать и характеризовать эмоциональные	Стремление выполнять социально значимую и социально	Моделировать различные отношения между	Согласованно выполнять совместную	

			составляющие содержание подвижных игр.	состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	объектами; исследовать собственные нестандартные способы решения;	деятельность в игровых ситуациях	
91		Игра «Брось-поймай»	Правила проведения подвижных игр во время занятий.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных и ситуациях	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	
11 часов. Легкая атлетика								
92		Ходьба и бег с изменением темпа.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры. Формировать потребности к ЗОЖ.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
93		Челночный бег 3x10 м. Игра «Мышеловка».	Правила и технику выполнения челночного бега	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
94		Бег 30 м. Игра «Пятнашки» ,бег на скорость	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять;	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Понятие «короткая дистанция», Поиск и выделение необходимой информации	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	

95		Бег с эстафетной палочкой	Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой	Умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных потребностей.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	
96		Равномерный, медленный бег до 4 мин.	Пробегать в равномерном темпе 4 минуты Выполнять высокий старт с последующим ускорением	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Выделение и формулирование учебной цели; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.	Потребность в общении с учителем Умение слушать и вступать в диалог	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
97		Прыжки в длину с места. Игра «Пустое место».	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Умение структурировать знания Контролировать режимы физической нагрузки на организм.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
98		Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег	Понятие «короткая дистанция», бег на скорость, бег на выносливость.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Стремление выполнять социально значимую и социально оцениваемую деятельность, быть полезным обществу; приобретению новых знаний и умений.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
99		Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты с мячами.	Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

			самостоятельных занятий.	к учению	атлетики;			
100		Метание мяча в вертикальную цель. Игра «Точно в мишень»	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	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	
101		Метание мяча на дальность	Выполнять броски набивного мяча на дальность от груди, из-за головы из исходных положений: сидя и стоя.	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Следить за самочувствием при физических нагрузках;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	
102		Бросок набивного мяча (1 кг.) на дальность.	Знать правила поведения и технику безопасности на уроках физической культуры.	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Составление режима дня; знать правила личной гигиены. Знать упражнения для формирования правильной осанки;	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тип урока	Тема урока	Решаемые проблемы	Планируемые результаты			Личностные результаты
						Понятия	Предметные результаты	УУД	
Легкая атлетика – 11 часов									
1 (1)			Ввод-ный	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. Ходьба и бег.	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж	Разметка, препятствие, ускорение	Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
2 (2)			Комп-лексный	Тестирование бега на 30м. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

								задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
3 (3)			Комплексный	Техника челночного бега. Ходьба и бег.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
4 (4)			Комплексный	Ходьба и бег. Тестирование челночного бега 3*10м.	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения	Разметка, препятствие, ускорение	Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

								задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	
5 (5)			Учет-ный	Ходьба и бег. Спортивная игра «Футбол».	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i>	Разметка, препятствие, ускорение	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием.	П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
6 (6)			Комп-лексный	Прыжок в длину с разбега. Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места.	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
7 (7)			Комп-лексный	Прыжки Прыжок в длину с	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места.	Прыжки в длину с разбега,	Описывать технику прыжковых упражнений.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега.	Развитие мотивов учебной деятельности и

				разбега на результат.	Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	прыжок в длину с места.	Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
8 (8)			Комплексный	Прыжки Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега.	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках		Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
9 (9)			Комплексный	Метание Тестирование метания малого мяча на точность.	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
10			Комп-	Метание	Метание малого	Метание,	Описывать технику	П. Уметь правильно выполнять о	Развитие мотивов

(10)			лексный		мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель.	метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
11 (11)			Комплексный	Метание	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности	Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч	Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.	П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
Гимнастика – 18 часов									
12 (1)			Изучение нового материала	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии Р. Осуществление учебных	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

					опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ		упражнениями	действий – использовать речь для регуляции своего действия.	
13 (2)		Комбинированный	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	
14 (3)		Комбинированный	Акробатика. Строевые упражнения.	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?».	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой	

					Развитие координационных способностей				
15 (4)			Комбинированный	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок, стойка.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
16 (5)			Совершенствование	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой

					способностей				
17 (6)			Учет- ный	Акробатика. Строевые упражнения	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	«Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок.	Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями	П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой
18 (7)			Комп- лексный	Висы. Строевые упражнения Тестирование вися на время.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в вися. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.
19 (8)			Комп- лексный	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в вися.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в вися К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей			условиями ее реализации.	
20 (9)			Комп-лексный	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
21 (10)			Комп-лексный	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях, формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

					Развитие силовых способностей				
22 (11)			Совершенство вания	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
23 (12)			Учетный	Висы. Строевые упражнения	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей	Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6	П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.	Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
24 (13)			Изучение нового	Опорный прыжок, лазание,	Передвижение по диагонали, противоходом,	Передвижение противохо	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок	Внутренняя позиция школьника на

			материала	упражнения в равновесии.	«змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	дом. Гимнастический конь. Лазание.	координации движений.	К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	основе положительного отношения к уроку физической культуры
25 (14)			Совершенство вания	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии.	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
26 (15)			Совершенство вания	Опорный прыжок, лазание, упражнения в	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Передвижение противоходом.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное	Внутренняя позиция школьника на основе

				равновесии	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Гимнастический конь. Лазание.		сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	положительного отношения к уроку физической культуры
27 (16)			Совершенство вания	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
28 (17)			Комбинированный	Опорный прыжок, лазание, упражнения в	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ.	Передвижение противоходом.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное	Внутренняя позиция школьника на основе

				равновесии	Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Гимнастический конь. Лазание.		сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	положительного отношения к уроку физической культуры
29 (18)			Комплексный	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей	Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание.	Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений.	П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры
Подвижные игры – 18 часов									
30 (1)			Комплексный	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое	Пройденные	Называть игры и формулировать их	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	Внутренняя позиция

					место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	названия качеств и подвижных игр.	правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
31 (2)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
32 (3)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; уметь не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
33			Комп-	Подвижные	ОРУ в движении.	Пройден-	Называть игры и	П. Уметь играть в подвижные	Внутренняя

(4)			лексный	игры	Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ные названия качеств и подвижных игр.	формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
34 (5)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
35 (6)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

36 (7)			Комп-лексный	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
37 (8)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
38 (9)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

								условиями ее решения.	
39 (10)			Комп- лексный	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Пройден- ные названия качеств и подвиж- ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическо культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
40 (11)			Соверш енствова ния	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Пройден- ные названия качеств и подвиж- ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическо культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
41 (12)			Совер- шенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей	Пройден- ные названия качеств и подвиж- ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физическо культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы

							занятий	поставленной задачей и условиями ее решения.	из спорных ситуаций
42 (13)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
43 (14)			Совершенство вания	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
44 (15)			Совершенство вание	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройденные названия качеств и подвижных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и

							травматизма во время занятий	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	находить выходы из спорных ситуаций
45 (16)			Совершенствова-ние	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвиж-ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
46 (17)			Совершенствова-ние	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвиж-ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
47 (18)			Совершенствова-ние	Подвижные игры	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Пройден-ные названия качеств и подвиж-ных игр.	Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и	П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умения не создавать

							предупреждения травматизма во время занятий	Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения.	конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций
Лыжная подготовка – 21 час									
48 (1)			Комплексный	Вводный. Значение лыжной подготовки.	Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке.	Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка	Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря.	П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности	Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию
49 (2)			Совершенство вания	Скользкий шаг	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним.	Скользкий шаг	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

50 (3)			Совершенство вания	Скользкий шаг	Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем.	Скользкий шаг	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
51 (4)			Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке.	Попеременный двухшажный ход	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

								игровой и соревновательной деятельности.	
52 (5)			Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
53 (6)			Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	Попеременный двухшажный ход	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

54 (7)			Комп-лексный	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах.	Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъём ступающим шагом	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.
55 (8)			Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
56 (9)			Комп-лексный	Попеременный	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный	Моделировать технику базовых способов	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых	Развитие этических чувств

				двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке.	двухшажный ход. Поворот переступанием	передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
57 (10)			Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой.	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
58 (11)			Комплексный	Попеременный двухшажный ход. Техника	Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в	Попеременный двухшажный ход.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями	Развитие этических чувств доброжелательности и

				подъема лесенкой.	основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона.	Поворот переступанием	универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
59 (12)			Совершенство вания	Попеременный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске.	Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств и доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
60 (13)			Комплексный	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

							<p>передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.</p>	<p>представлений о нравственных нормах.</p>
61 (14)			Комплексный	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой.	Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении.		<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>
62			Совер-	Подъем и	Подъем и спуск на		Проявлять	П. Осмысление техники	Развитие

(15)			шенство вания	спуск на склоне	склоне		выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. 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.	самостоятельно и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
63 (16)			Совер- шенство вания	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать	Развитие самостоятельно и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.	
64 (17)			Совершенство ния	Поперемен- ный двухшажный ход.	Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости.		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Развитие этических чувств доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.
65 (18)			Совершенство ния	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.

								безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	
66 (19)			Совершенство вания	Техника передвижения на лыжах.	Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.
67 (20)			Учетный	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.	Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км.		Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила	П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

						<p>подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>нормах.</p>
68 (21)		Совершенствова ния	Подъем и спуск на склоне	Подъем и спуск на склоне		<p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения.</p> <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p>	<p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>

Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа

69 (1)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
70 (2)			Совершенствовани-е	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
71 (3)			Совершенствовани-е	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную

					координационных способностей			оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
72 (4)			Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
73 (5)			Совершенствование	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
74 (6)			Совершенствование ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и	Кольцо, щит, мишень	Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

					левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	общий язык и общие интересы.
75 (7)			Совершенствова- ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
76 (8)			Совершенствова- ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
77 (9)			Совершенствова-	Подвижные игры на основе	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках,	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение,	Оказывать бескорыстную помощь своим

			ние ЗУН	баскетбола	<p>квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>		<p>навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p>	<p>броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
78 (10)			Совершенствова-ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей</p>	Кольцо, щит, мишень	<p>Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>
79 (11)			Совершенствова-ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	<p>Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных</p>	Кольцо, щит, мишень	<p>Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.</p>	<p>П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.</p>

					способностей				
80 (12)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
81 (13)			Совершенствование ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
82 (14)			Совершенствование ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

					ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей			планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	
83 (15)			Совершенствова-ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
84 (16)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
85 (17)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними

					направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		силовых способностей, ориентирование в пространстве.	К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	общий язык и общие интересы.
86 (18)			Комплексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
87 (19)			Совершенствование ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
88			Совер-	Подвижные	Ловля и передача	Кольцо,	Освоить подвижные	П. Уметь владеть мячом:	Оказывать

(20)			шен-ствова-ние ЗУН	игры на основе баскетбола	мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	щит, мишень	игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
89 (21)			Совершен-ствова-ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
90 (22)			Совершен-ствова-ние ЗУН	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

					координационных способностей			задачей и условиями ее реализации;		
91 (23)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
92 (24)			Комп-лексный	Подвижные игры на основе баскетбола	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей	Кольцо, щит, мишень	Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве.	П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	
Легкая атлетика – 10 часов										
93 (1)			Комп-лексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м.	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач;	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и	

					Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей		выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
94 (2)			Комплексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
95 (3)			Комплексный	Ходьба и бег	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей	Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.	Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
96			Учет-	Ходьба и бег	Бег на результат 30,	Бег на	Распределять свои силы	П. Правильно выполнять	Развитие мотивов

(4)			ный		60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»	результат	во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
97 (5)			Комплексный	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
98 (6)			Комплексный	Прыжки	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и

						ния. Многоскоки	Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
99 (7)			Комплексный	Прыжки	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться.	П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
100 (8)			Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–	Метание малого мяча.	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения,

					5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
101 (9)			Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни
102 (10)			Комплексный	Метание мяча	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра	Метание малого мяча. Метание набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы,	П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения	Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование

					«Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств		быстроты и координации при метании малого мяча	планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.	установки на безопасный, здоровый образ жизни
--	--	--	--	--	---	--	--	--	---

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования.

Рабочая программа составлена на основе авторской программы В.И. Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России».

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.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными **задачами** являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса.

Программа включает в себя содержание только урочных форм занятий по физической культуре.

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисного учебного плана ГБОУ Владимирской средней общеобразовательной школы, на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3-м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

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

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)***1. Базовая часть:*****Легкоатлетические упражнения (21 ч)**

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без палок и с палками
- подъем «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

Требования к качеству освоения программного материала

В результате изучения физической культуры ученик должен

знать/понимать

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки; в комплексах по профилактике остроты зрения и дыхательной гимнастики;

уметь

- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- соблюдения правил и норм поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

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

1. Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2018 г. _

-

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Название раздела	Количество часов	
		Примерная программа	Рабочая программа
	Базовая часть	102ч	102ч
	Основы знаний о физической культуре	-	-
	Подвижные игры	18ч	18ч
	Гимнастика с элементами акробатики	18ч	18ч
	Легкоатлетические упражнения	21ч	21ч
	Кроссовая подготовка	21ч	-
	Лыжная подготовка	-	21ч
	Вариативная часть	24ч	-
	Подвижные игры с элементами баскетбола	24ч	24
	ИТОГО:	102 ч	102 ч

**Календарно-тематическое планирование
4 класс**

<i>№урока</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Содержание деятельности учащихся</i>	<i>Характеристика деятельности учащихся</i>	<i>Дата</i>	
1	<i>Легкая атлетика 11 часов.</i> Ходьба и бег. Организационно-методические указания.	Инструктаж по Т.Б. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Бег с заданным темпе и скоростью. Бег на скорость в заданном коридоре. Игра «Смена сторон». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Усваивать правила соревнований в беге, прыжках, метаниях. Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Применять вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности. Могут рассказать историю возникновения олимпийских игр. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее.		
2	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.	Бег на скорость (30,60м). Игра «Кот и мыши». Встречная эстафета. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.			
3	Ходьба и бег. Подготовка к тестированию бега на 30 м.				
4	Ходьба и бег. Тестирование бега на 30 м.	Бег на результат 30 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
5	Ходьба и бег. Тестирование бега на 60.	Бег на результат 60 м. круговая эстафета. Игра «Невод». Развитие скоростных способностей			
6	Прыжки. Прыжки в длину по заданным ориентирам.	Прыжки в длину по заданным ориентирам. Прыжок в длину с разбега на точность приземления. Игра «Зайцы в огороде». Комплексы упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.			
7	Прыжки. Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».			
8	Прыжки. Прыжок в длину на результат.	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Прыжок в длину с места на результат. Тройной прыжок с места. Игра «Шишки, желуди, орехи».			
9	Метание мяча. Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.		Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.	
10	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние. Бросок			

		набивного мяча. Игра «Охотники и утки».		
11	Метание мяча. Бросок теннисного мяча. Бросок набивного мяча.			
12	Подвижные игры 18 часов.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Игры «Космонавты», «Разведчики и часовые».	Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.	
	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
13	Подвижные игры. Инструктаж по Т.Б. Игры «Вышибала», «Пятнашки»			
14	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами.		
15	Подвижные игры. Игры «Вышибала», «Пятнашки». Эстафеты с обручами.			
16	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».		
17	Игры «Прыжки по полоскам», «Волк во рву». Эстафета «Верёвочка под ногами».			
18	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.
19	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
20	Игры «Прыгуны и пятнашки», «Заяц, сторож, Жучка». Эстафета			
21	Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета	ОРУ. Игры «Удочка», «Зайцы в городе». Эстафета «Верёвочка под ногами».		
22	«Пионербол» правила игры.			
23	«Пионербол» правила игры.	ОРУ. Изучить правила игры. Игра в пионербол.		
24	Разучить верхнюю и нижнюю подачу мяча. «Пионербол»			
25	Разучить верхнюю и нижнюю подачу		Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры.	

	мяча. «Пионербол»		<p>Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> <p>Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе.</p>
26	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	ОРУ. Изучить правила игры. Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»	
27	Ведение мяча, удар по мячу. Игра «мини-футбол»		
28	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
29	Эстафеты с предметами.	ОРУ. Игры «Космонавты», «Белые медведи». Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых качеств.	
30	Гимнастика 18 часов. Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Кувырки.	Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	<p>Соблюдать технику безопасности.</p> <p>Описывать состав акробатических упражнений с предметами.</p> <p>Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы.</p> <p>Взаимодействовать с одноклассниками.</p>
31	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.	ОРУ. Кувырок вперёд, кувырок назад. Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Что изменилось?»	
32	Стойка на лопатках. Ходьба по бревну.		
33	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.	ОРУ. Мост (с помощью и самостоятельно). Кувырок вперёд, кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Развитие координационных способностей. Игра «Точный поворот»	
34	Кувырки. Мост из положения, лёжа на спине.		
35	Строевые упражнения. Ходьба по бревну.	ОРУ. Выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Ходьба по бревну большими шагами, выпадами, на носках. Игра «Быстро по местам»	
36	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.	ОРУ с гимнастической палкой. Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги. Эстафеты. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых качеств.	
37	ОРУ с гимнастической палкой. Вис.		

38	Вис. Эстафеты.	ОРУ. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Не ошибись!». Развитие силовых качеств.		
39	Вис. Эстафеты.			
40	ОРУ с мячами. Эстафеты.	ОРУ с мячами. На гимнастической стенке вис прогнувшись, поднимание ног в вися, подтягивания в вися. Эстафеты. Игра «Три движения». Развитие силовых качеств.		
41	ОРУ с мячами. Эстафеты.			
42	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма. Перелезание через препятствие. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых качеств.	Взаимодействовать со сверстниками. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, выявлять технические ошибки и помогать в их исправлении. Осваивать технику упражнений в лазанье и перелезании и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
43	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
44	ОРУ в движении. Лазание по канату в три приёма.			
45	ОРУ в движении. Опорный прыжок.	ОРУ в движении. Опорный прыжок на горку матов. Вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук. Игра «Верёвочка под ногами». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику упражнений опорного прыжка и соблюдать правила безопасности при выполнении.	
46	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
47	ОРУ в движении. Опорный прыжок.			
48	Лыжная подготовка 20часов.	Рассказать об основных требованиях к одежде и обуви, правилах поведения на уроках лыжной подготовки. Совершенствовать технику подъемов и спусков на склонах с палками и без них разученных в 3 классе.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	
	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. Подъемы и спуски.			
49	Техника торможения «плугом».	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход, скользящий ход. Разучить технику торможения «плугом».		
50	Техника поворота переступанием с горы.	Разминка на учебном круге: попеременно двухшажный ход. Закрепить технику торможения «плугом».		

		Разучить технику поворота переступанием с горы.		
51	Попеременно двухшажный ход с палками.	Совершенствовать координацию работы рук и ног при попеременном двухшажном ходе с палками. Совершенствовать технику торможения «плугом». Закрепить технику поворота переступанием с горы.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.	
52	Техника спуска, торможения.	Передвигаться на лыжах до 1,5км в медленном темпе. На учебном круге совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Оценить технику торможения «плугом» (выборочно). Провести катание с горки в разных стойках.		
53	Техника в подъем «елочкой».	На учебном круге повторить технику попеременного двухшажного хода и принять на оценку. Учить подъему на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше».		
54	Техника поворота переступанием в конце спуска.	Пройти дистанцию до 2 км в медленном темпе – разминка. Закрепить технику подъема на склон «елочкой». Провести игру «Кто дальше», катание с гор с палками.		
55	Дистанция до 2км со средней скоростью.	Пройти дистанцию до 2км со средней скоростью. Оценить умение делать повороты переступанием в конце склона.		
56	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.		
57	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
58	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
59	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.			
			Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники	

60	Эстафета между командами с этапом до 50м без палок.		<p>передвижения на лыжах. Соблюдать технику безопасности. Применять правила подбора одежды для занятий по лыжным гонкам на свежем воздухе. Контролировать скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений. Применять передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p>	
61	Совершенствовать технику спуска и подъема.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. На скорость провести эстафету с этапом до 50м (2-3 раза). Отдых.		
62	Совершенствовать технику спуска и подъема.	Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.		
63	Совершенствовать технику спуска, торможения, поворота и подъема.	На скорость провести эстафеты с этапом до 50м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы.		
64	На скорость эстафеты с этапом до 150м.	На скорость провести эстафеты с этапом до 150м. Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).		
65	На скорость эстафеты с этапом до 150м.			
66	Совершенствовать технику спуска, торможения.	Совершенствовать спуски, торможение, повороты и подъемы (выборочно оценить).		
67	Попеременно двухшажный ход.	На учебном круге совершенствовать технику попеременно двухшажного хода. Пройти дистанцию 2,5км со средней скоростью.		
68	Соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом.	Проверить готовность класса к соревнованиям: выдать номера, подготовить протоколы, разметку, секундомер и др. Провести соревнования на дистанцию 1км с раздельным стартом. Девочки стартуют после мальчиков. Объявить результаты соревнований.		
69	Подвижные игры на основе баскетбола 24 часа.	<p>Инструктаж по Т.Б. ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p>	
	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
70	ТБ на баскетболе. Ловля и передача мяча в движении.			
71	Ведение мяча.	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.		

72	Ведение на месте. Игра «Подвижная цель».	ОРУ. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение мяча на месте со средним отскоком. Игра «Подвижная цель». Развитие координационных способностей.			
73					
74					
75	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Эстафеты. Игра «Овладей мячом». Развитие координационных способностей.			
76					
77					
78	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.	ОРУ. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Ведение мяча правой (левой) рукой на месте. Игра «Овладей мячом».			
79	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Ведение мяча правой (левой) рукой. Эстафеты. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.		<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p>	
80	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.				
81	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.				
82	Ловля и передача мяча в круге. Игра в мини-баскетбол.				
83	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.	ОРУ. Ловля и передача мяча в круге. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.			
84	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.				
85	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра в мини-баскетбол.				
86	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от	<p>Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p>		

87	Ловля и передача мяча в квадрате.	грудь. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей.	Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.
88	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
89	Ловля и передача мяча в квадрате. Игра мини-баскетбол.		
90	Тактические действия в защите и нападении.	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	
91	Тактические действия в защите и нападении.		
92	Тактические действия в защите и нападении.		
93	<i>Легкая атлетика 10 часов.</i> Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета.	Инструктаж по Т.Б. Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	Демонстрировать вариативные упражнения в ходьбе. Взаимодействовать со сверстниками. Включать упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре. Описывать технику беговых упражнений, демонстрировать их. Не нарушать правил безопасности. Развить скоростные способности.
94	Бег на скорость (30,60 м).	Инструктаж по Т.Б. Бег на скорость (30,60 м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	
95	Бег на скорость (30,60 м).		
96	Бег на результат (30,60м).	Бег на результат (30, 60 м). круговая эстафета игра «Невод». Развитие скоростных способностей.	
97	Прыжок в длину способом «согнув ноги».	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, осваивать самостоятельно технику, демонстрировать ее. Выявлять и устранять ошибки во время выполнения упражнений. Контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Развить скоростно-силовые качества.
98	Прыжок в длину способом «согнув ноги».		
99	Прыжок в длину способом «согнув ноги» на результат.		
100	Метание малого мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Игра «Прыжок за прыжком».	Взаимодействовать со сверстниками во время метательных упражнений, не нарушая правил безопасности. Описывать технику метания, демонстрировать ее, помогать одноклассникам исправлять ошибки.

101	Метание набивного мяча.	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча. Игра «Гуси - лебеди».		
102	Бросок мяча в горизонтальную цель.	Бросок мяча в горизонтальную цель. Бросок мяча на дальность.		