|  |
| --- |
| РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ Тацинский район  Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  Верхнеобливская основная общеобразовательная школа  C:\Users\user 1-5\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files\Content.Word\2 001.jpg  **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  **по физической культуре**  **на 2017-2018 уч. год**  Уровень начального общего образования (класс) **3**  Количество часов **102**  Учитель Ольховатова Наталья николаевна  Программа разработана на основе Федерального государ­ственного образовательного стандарта начального общего обра­зования Планируемых результатов начального общего образования  Авторской программы В.И Лях «Физическая культура», которая входит в УМК «Школа России»  **Планируемые результаты изучения учебного курса физическая культура 3 класс**  Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в началь­ной школе.  Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержа­нием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим начальную школу.  Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцени­ваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.  **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**  По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достиг­нуты определенные результаты.  **Личностные результаты**  Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, кото­рые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти каче­ственные свойства проявляются, прежде всего в положительном отношении учащихся к заня­тиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совер­шенстве.  *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;  Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры*: • владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам; • владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных воз­можностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры; • владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в со­ответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического разви­тия и физической подготовленности.  *В области нравственной культуры*: • способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности; • способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортив­ные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении; • владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.  *В области трудовой культуры*: • умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки отдыха; • умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и бла­гоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности; • умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.  *В области эстетической культуры*: • красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений; • хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представ­лений посредством занятий физической культурой; • культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.  *В области коммуникативной культуры*: • владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные зна­ния в самостоятельных занятиях физической культурой; • владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной дея­тельностью, излагать их содержание; • владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адек­ватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.  *В области физической культуры*: • владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних усло­виях; • владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функ­циональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также приме­нения их в игровой и соревновательной деятельности; • умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тес­товых упражнений по физической культуре.  **Метапредметные результаты:**  Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универ­сальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения со­держания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках об­разовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.  *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.  *В области познавательной культуры:* • понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целост­ной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных ка­честв; • понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего  • понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профи­лактики вредных привычек.  *В области нравственной культуры*: • бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доб­рожелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья; • уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; • ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированно­сти и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятель­ности.  *В области трудовой культуры*: • добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий; • рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; • поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, ак­тивное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физи­ческого утомления.  *В области эстетической культуры*: • восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образ­цами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;  • понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных уме­ний в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью; • восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимо­действия.  *В области коммуникативной культуры*: • владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявле­ние к собеседнику внимания, интереса и уважения; • владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной дея­тельности, находить компромиссы при принятии общих решений; • владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собствен­ную точку зрения, доводить ее до собеседника.  *В области физической культуры*: • владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; • владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоя­тельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятель­ности; • владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.  **Предметные результаты:**  Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельно­сти, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физиче­ская культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятель­ности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с органи­зацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.  *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.  Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.  *В области познавательной культуры*: • знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами; • знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации; • знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.  *В области нравственной культуры*: • способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий фи­зической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, неза­висимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; • умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий,  • корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения; • способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнова­ний.  *В области трудовой культуры*: • способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физи­ческой подготовке в полном объеме; • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной на­правленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудо­вания, спортивной одежды; • способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-при­кладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от ин­дивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.  *В области эстетической культуры*: • способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формиро­ванию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития; • способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры дви­жений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направлен­ности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физи­ческой подготовленности; • способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.  *В области коммуникативной культуры*: • способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно поль­зоваться понятийным аппаратом; • способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргумен­тировано вести диалог по основам их организации и проведения; • способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.  *В области физической культуры*: • способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, со­ставлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; • способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач заня­тия и индивидуальных особенностей организма; • способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных дейст­вий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффектив­ность этих занятий.  **Планируемые результаты**  По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:  – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;  – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и зна­чение в жизни человека;  – использовать физическую культуры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;  – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;  – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;  – организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные сорев­нования, осуществлять их объективное судейство;  – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;  – организовывать и проводить занятий физической культурой с разной целевой направ­ленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;  – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;  – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком ка­чественном уровне;  – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;  – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях. |

**Содержание учебного курса «Физическая культура»**

***Знания о физической культуре***

**Физическая культура*.*** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физиче­скими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организа­ция мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

**Из истории физической культуры*.*** История развития физической культуры и первых соревнова­ний. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения*.*** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равнове­сия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

***Способы физкультурной деятельности***

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туло­вища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Из­мерение длины и массы тела, показателей осанки и физическихкачеств. Измерение частоты сер­дечных сокращений во время выполнения физическихупражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

***Физическое совершенствование***

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профи­лактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность*.***

***Гимнастика с основами акробатики.***

*Организующие команды и приемы.*Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строе­вых команд.

*Акробатические упражнения.*Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на ло­патках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации. Например:* 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в ис­ходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор при­сев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок на­зад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:*висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.*Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, со­гнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами

лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

***Легкая атлетика.***

*Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяю­щимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:*на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и вы­соту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

***Лыжные гонки.***

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

***Плавание.***

Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплывание учебных дистанций: произвольным способом.

***Подвижные и спортивные игры.***

*На материале гимнастики с основами акробатики:*игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:*прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на вынос­ливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

* *Футбол:*удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвиж­ные игры на материале футбола.
* *Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; под­вижные игры на материале баскетбола.
* *Волейбол:*подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на ма­териале волейбола.

***Общеразвивающие упражнения***

*\*Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.*

***На материале гимнастики с основами акробатики***

*Развитие гибкости:*широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких вы­падов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в се­дах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при пе­редвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:*произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической ска­мейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение

внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды сти­лизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:*динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягоще­ний (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упраж­нений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отя­гощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и на­клонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепры­гивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвиже­нием вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; пе­реноска партнера в парах.

***На материале легкой атлетики***

*Развитие координации:*бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:*повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в мак­симальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:*равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максималь­ной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из раз­ных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из раз­ных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное вы­полнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориенти­ров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыги­вание с последующим спрыгиванием.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы, темы | Количество часов |
| **I. Знания о физической культуре** | **3** |
| 1. Физическая культура | 1 |
| 2. История физической культуры | 1 |
| 3. Физические упражнения | 1 |
| **II. Способы физкультурной деятельности.** | **3** |
| 1. Самостоятельные занятия | 1 |
| 2. Самостоятельные наблюдения за физиче­ским развитием и физической подготовленностью | 1 |
| 3. Самостоятельные игры и развлечения. | 1 |
| **III. Физическое совершенствование** | **96** |
| 1.Физкультурно-оздоровительная деятельность. | **2** |
| 2. Спортивно-оздоровительная деятельность. | **94** |
| 2.1 Гимнастика с основами акробатики | 27 |
| 2.2 Легкая атлетика | 23 |
| 2.3 Лыжные гонки |  |
| Тема **«Лыжная подготовка»\*** – заменена на тему «**Лёгкая атлетика»** (Примечание программы: для бес­снежных районов тема заменяется углубленным освое­нием упражнений из других разделов. | 12 |
| 2.4 Плавание  Тема **«Плавание»\*** (22 часа) – заменена на тему «**Спортивные игры»** (в МБОУ ООШ нет соответствую­щих условий обучению плаванию) |  |
| 2.5 Подвижные и спортивные игры |  |
| Подвижные игры | 10 |
| Спортивные игры | 22 |
| 2.7 Общеразвивающие упражнения |
| **Итого** | **105** |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 3 классе на 2017-2018 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Дата** | **Тип урока** | **Тема урока** | **Решаемые проблемы** | **Планируемые результаты** | | |  |
| **Понятия** | **Предметные результаты** | **УУД** | **Личностные результаты** |
| **Легкая атлетика – 11 часов лях** | | | | | | | | | |
| 1  (1) | 03.09 |  | Ввод-  ный | **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) | 05.09 |  | Комплексный | **Ходьба и бег** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных 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 |
| 3  (3) | 07.09 |  | Комплексный | **Ходьба и бег** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных 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) | 10.09 |  | Комп-лексный | **Ходьба и бег** | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных 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 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 |
| 5  (5) | 12.09 |  | Учет-ный | **Ходьба и бег** | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: *эстафета, старт, финиш* | 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) | 14.09 |  | Комплексный | **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) | 17.09 |  | Комплексный | **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 |
| 8  (8) | 19.09 |  | Комплексный | **Прыжки** | 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) | 21.09 |  | Комплексный | **Метание** | 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 о 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  (10) | 24.09 |  | Комплексный | **Метание** | 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 о 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 |
| 11  (11) | 26.09 |  | 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 о 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) | 28.09 |  | Изучение нового  материала | **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. Инструктаж по ТБ | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды.Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П**.Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии  **Р.** Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 13  (2) | 01.10 |  | 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 правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать 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) | 03.10 |  | 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 правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать 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 |
| 15  (4) | 05.10 |  | 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 правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать 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) | 08.10 |  | Совершенствования | **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 правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать 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 |
| 17  (6) | 10.10 |  | 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 правилаповедения во время занятий физическими упражнениями | **П.**Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы раздельно и в комбинации  **К**. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращать 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) | 12.10 |  | Комплексный | **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. 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. |
| 19  (8) | 15.10 |  | Комплексный | **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. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». 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 |
| 20  (9) | 17.10 |  | Комплексный | **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) | 19.10 |  | Комплексный | **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 |
| 22  (11) | 22.10 |  | Совершенствования | **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) | 24.10 |  | Учет-ный | **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) | 26.10 |  | Изучение нового материала | **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 |
| 25  (14) | 29.10 |  | Совершенствования | **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) | 31.10 |  | Совершенствования | **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 |
| 27  (16) | 12.11 |  | Совершенствования | **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) | 14.11 |  | Комбинированный | **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 |
| 29  (18) | 16.11 |  | 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) | 19.11 |  | Комплексный | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31  (2) | 21.11 |  | Совершенствования | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32  (3) | 23.11 |  | Совершенствования | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 33  (4) | 26.11 |  | Комплексный | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34  (5) | 28.11 |  | Совершенствования | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35  (6) | 30.11 |  | Совершенствования | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 36  (7) | 03.12 |  | Комплексный | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 37  (8) | 05.12 |  | Совершенствования | **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; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 38  (9) | 07.12 |  | Совершенствования | **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 |
| 39  (10) | 10.12 |  | Комплексный | **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 |
| 40  (11) | 12.12 |  | Совершенствования | **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 |
| 41  (12) | 14.12 |  | Совершенствования | **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 |
| 42  (13) | 17.12 |  | Совершенствования | **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) | 19.12 |  | Совершенствования | **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) | 21.12 |  | Совершен-ствование | **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 |
| 45  (16) | 24.12 |  | Совершен-ствование | **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 |
| 46  (17) | 26.12 |  | Совершен-ствование | **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 |
| 47  (18) | 28.12 |  | Совершенствование | **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 |
| **Лыжная подготовка – 21 час** | | | | | | | | | |
| 48  (1) | 14.01 |  | 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 спортинвентаря. | **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) | 16.01 |  | Совершенствования | **Скользящий шаг** | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем. | Скользя-щий 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) | 18.01 |  | Совершенствования | **Скользящий шаг** | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров среднем. | Скользя-щий 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) | 21.01 |  | Совершенствования | **Поперемен-ныйдвухшажный ход** | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. | Попеременный двухша-жный 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 игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 52  (5) | 23.01 |  | Совершенствования | **Поперемен-ныйдвухшажный 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. | **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. |
| 53  (6) | 25.01 |  | Совершенствования | **Поперемен-ныйдвухшажный 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. | **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. |
| 54  (7) | 28.01 |  | Комплексный | **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) | 30.01 |  | Совершенствования | **Поперемен-ныйдвухшажный 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) | 01.02 |  | Комплексный | **Попеременный двухшажный ход.Техника подъема лесенкой.** | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной 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. |
| 57  (10) | 04.02 |  | 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) | 06.02 |  | Комплексный | **Попеременный двухшажный ход.Техника подъема лесенкой.** | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. | 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. |
| 59  (12) | 08.02 |  | Совершенствования | **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, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 60  (13) | 11.02 |  | 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 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. |
| 61  (14) | 13.02 |  | 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 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. |
| 62  (15) | 15.02 |  | Совершенствования | **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 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. |
| 63  (16) | 18.02 |  | Совершенствования | **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 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. |
| 64  (17) | 20.02 |  | Совершенствования | **Попеременный 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) | 22.02 |  | Совершенствования | **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. |
| 66  (19) | 25.02 |  | Совершенствования | **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) | 27.02 |  | Учет-ный | **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 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. |
| 68  (21) | 01.03 |  | Совершенствования | **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 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. |
| **Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа** | | | | | | | | | |
| 69  (1) | 04.03 |  | Комплексный | **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) | 06.03 |  | Совершен-ствование | **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) | 11.03 |  | Совершен-ствование | **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: дер-жание, передачи на расстоя-ние, 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. |
| 72  (4) | 13.03 |  | Комплекс-ный | **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) | 15.03 |  | Совершен-ствование | **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: дер-жание, передачи на расстоя-ние, 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) | 18.03 |  | Совершен-ствование 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 | 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; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 75  (7) | 20.03 |  | Совершен-ствование 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) | 22.03 |  | Совершен-ствование 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) | 01.04 |  | Совершен-ствование 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. |
| 78  (10) | 03.04 |  | Совершен-ствование 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. |
| 79  (11) | 05.04 |  | Совершен-ствование 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. |
| 80  (12) | 08.04 |  | Комплексный | **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) | 10.04 |  | Совершен-ствование 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) | 12.04 |  | Совершен-ствование 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. |
| 83  (15) | 15.04 |  | Совершен-ствование 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) | 17.04 |  | 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. |
| 85  (17) | 19.04 |  | 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. |
| 86  (18) | 22.04 |  | 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) | 24.04 |  | Совершен-ствование 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  (20) | 26.04 |  | Совершен-ствование 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. |
| 89  (21) | 29.04 |  | Совершен-ствование 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) | 06.05 |  | Совершен-ствование 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. |
| 91  (23) | 08.05 |  | Комплексный | **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) | 13.05 |  | Комплексный | **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) | 15.05 |  | Комплексный | **Ходьба и бег** | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Ходьба с препятст-виями.  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 |
| 94  (2) | 17.05 |  | 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 препятст-виями.  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) | 20.05 |  | 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 препятст-виями.  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  (4) | 22.05 |  | Учетный | **Ходьба и бег** | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Бег на результат | Распределять свои силы во время продолжительного бега; 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 |
| 97  (5) | 24.05 |  | 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.**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 |
| 98  (6) | 27.05 |  | 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.**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 |
| 99  (7) | 29.05 |  | 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 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Метание малого 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 |
| 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 «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 |